

charm&beauty

KASIM 2017

FİYAT: 10,00 TL

Tüm bakışları
üzerinizde toplamaya
hazırmısınız?

SAÇ
BAKIMININ
PARLAYAN
YILDIZLARI
YAĞLAR

*Cilt çatlaklarına
dur deyin*

NEDİR BU
AHA'LAR

**GAIA
MASAJI**

**MANTAR MEŞESİNİ
HIÇ BÖYLE GÖRMEDİNİZ**



URBAN^{Care} DRY SHAMPOO

Coconut
Smell
Lovers



Volume
Lovers
Here



Flower
Smell
Lovers



KERATIN COMPLEX UV FILTER

- Do not weight the hair down
- No residue



REFRESH DAY/NIGHT IN
1 MINUTE
WITH DRY SHAMPOOS!

Flower
Smell Lovers;

Bloom Baby Bloom



Volume Lovers,
Here;
It's So High



Coconut
Smell Lovers;

Go Nuts With Coconut

Wouldn't you like to feel your hair clean, lively and vibrant in 1 minute, as if it has just been washed?

URBAN Care Dry Shampoo varieties help remove the excess oil in your greasy and dull hair, thanks to the special volumizing formula.

You can have refreshed, vivid and bulky hair in 1 minute, with its fragrance.

URBAN CARE DRY SHAMPOOS ALLOW YOU TO PROTECT YOUR HAIR AGAINST THE ELEMENTS 7/24 ANYTIME, ANYWHERE, THANKS TO THE UV FILTER.

İMTİYAZ SAHİBİ	İSTMAG Magazin ve Gazetecilik İç ve Dış Tic. Ltd. Şti adına H. Ferruh IŞIK
GENEL MÜDÜR	Mehmet SÖZTUTAN mehmet.soztutan@img.com.tr
GENEL YAYIN YÖNETMENİ	Nesrin MUTLU nesrin.mutlu@img.com.tr
SORUMLU MÜDÜR	Yusuf OKÇU yusuf.okcu@img.com.tr
GRAFİK TASARIM	Sami Aktaş sami.aktas@img.com.tr
EDİTÖRLER	Aslıhan YILDIZ aslihan.yildiz@img.com.tr Canan PAKIR canan.pakir@img.com.tr Ebru PEKEL ebru.pekel@img.com.tr Gizem YILDIZ gizem.yildiz@img.com.tr
KATKIDA BULUNANLAR	Gözde ÖZER

REKLAM TEMSİLCİLERİ

Emir Ömer ÖCAL
emir.ocal@img.com.tr
0212 604 51 37

Recep ARSLANTAŞ
recep.arslantas@img.com.tr

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ	Ebru PEKEL ebru.pekel@img.com
MUHASEBE VE FİNANS MÜDÜRÜ	Mustafa AKTAŞ mustafa.aktas@img.com.tr
DİJİTAL SATIŞ PAZARLAMA SORUMLUSU	Emre YENER emre.yener@img.com.tr
BURSA BÖLGE	Ömer Faruk GÖRÜN fgorun@ihlas.net.tr Butim Plaza D Blok Kat:4 No:1267 BURSA Tel: 0224 211 44 50-51 / Fax: 0224 211 44 81
KONYA BÖLGE	Metin DEMİR Hazım Uluşan İş Merkezi C Blok Kat:6 No: 603-604-605 KONYA Tel: 0332 238 10 71 / Fax: 0332 238 01 74
MERKEZ	Evren Mahallesi Bahar Caddesi Polat İş Merkezi B Blok No:1 Kat:4 Güneşli-Bağcılar/İstanbul Tel: 0212 604 51 00 / Fax: 0212 604 51 35



AYLARDAN “KASIM” MEVSİMLERDEN SONBAHAR. . .

Geçen ay aylardan “Ekim” ben yine “tekim” dediniz mi bilmiyorum ama bu ay, aylardan “Kasım” mevsimlerden sonbahar. . . Sen ne zaman istersen çık gel. Benim kapım sana her zaman “Aralık ” diyelim ve içimizden ne diliyorsak o güzel şeyleri çağıralım. Kapımız sağlığa, mutluluğa, aşka, dostluğa, sevgiye, beklediklerimize ve tüm güzel dileklere aralık olsun. Olsun ki belki küçük sürprizler olur ne dersiniz?

“Son” kelimesinin hüznünün baharın coşkusuyla birleştiği sonbaharı Kasım ayıyla birlikte uğurluyor kışa doğru ilerliyoruz. Hayatta her şeyin bir bitişi başka bir şeyin başlangıcına sebep olmuştur. Biz de ekim sayımızı bitirdik ve kasım sayımızla karşınızdayız. Her yeni sayımızda değişik ve güzel konularımız olduğu gibi bu sayımızda da olmaz mı hiç. Var tabii ki. . . Bizim amacımız da hayatınızı biraz çekilir kılmak, dergimizi elinize aldığınızda düşüncelerinizi rengarenk bir gök kuşağına dönüştürmek.

Ve dergimizin bir diğer amacı da güzel bir dünyada güzel bir insan olarak yaşayabilmek için küçük ipuçları, örnekler ve fikirler vermek. Güzel önerilerimiz yine sizlerle olacak. Ve yine kadın olmaktan gurur duyacağız. . . Hayata dair hem popüler hem de ilk defa duyacağınız konularımız da her zamanki gibi sayfalarda yerini aldı. Siz de bir çay kahve alın ve varsa (çok şanslısınız) sevimli can dostunuzu da kucağınıza ve bize katılın. . .

Yazımı sonlandırırken;

Başta Baş Öğretmen Mustafa Kemal Atatürk olmak üzere, üzerimizde emeği, sabrı ve sevgisi geçen tüm öğretmenlerimizin de ellerinden öperim. 24 Kasım Öğretmenler Günü kutlu olsun.

Ve rüzgar ağırdan eser her 10 Kasım sabahı, her bir yere savurur sararmış yaprakları. . .

Büyük Önderimiz Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ü, vatanı ve milleti adına yaptığı büyük işler için şükranla anıyor, manevi huzurunda saygıyla eğiliyorum. Her zaman ki gibi 9:05 geçe büyük bir gururla Onu ve düşüncelerini anacağız ve her zaman ki gibi tüylerimiz diken diken olacak. . . Ruhun şad olsun Atam, sana çok şey borçluyuz.

Havalar soğurken yapacağınız iyiliklerle içinizi ısıtın ve sokaktaki canlılara kulübeler yapın. Önümüz kış. Winter is coming!

Ve tabii ki yemek ve su. . .

Lütfen.

Sizleri seviyoruz, biz yazdıkça siz okudukça birlikte çok da güzeliz. . .

Yeni bir sayıda görüşmek dileğiyle sevgiyle kalın. . .

Nesrin Mufta
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

charm&beauty

İÇİNDEKİLER

Geceleri cilt hücrelerinin yeniden yapılanma kabiliyetinin daha yüksek olduğunu ve ürünlerdeki aktif içeriklerin cilde daha iyi nüfuz edebildiğini biliyoruz. Farklı amaçlara ve farklı cilt yapılarına göre geliştirilen gece kremleri sayesinde, uykunuzdan maksimum fayda sağlayabilirsiniz. Cildi besleyip neme doyuran gece kremleri, aynı zamanda cildin gün içinde maruz kaldığı serbest radikal hasarlarını da onarıyor, cildin yeniden yapılanmasına destek oluyor.

Gece kremlerinde, A, C, E Vitaminleri, jojoba yağı, aloe vera, bal, zeytinyağı, kayısı yağı, shea butter, gül yağı, yasemin özü, yaşlanma karşıtı kompleksler, retinol, peptidler, amino asitler, alfa-hidroksi asitler, panthenol, antioksidanlar, kolajen gibi içerikler bulunur. Gece kremi kullanma alışkanlığını edinirseniz, sabahları daha dinamik ve yumuşak bir ciltler uyanacaksınız.

Gece kremlerini gündüz kullanmaya kalkmayın çünkü cildinizin yağlanmasına ve makyajınızın kusmasına neden olursunuz. Cilt elastikiyetini, dokusunu geliştiren gece ve gündüz kremlerinin farklı dokuları olur.

Yapılan araştırmalar, cilt fonksiyonlarının gün içinde değişiklik gösterdiğini ortaya koyuyor. Cilt metabolizması, akşam 18:00'den itibaren daha yoğun çalışmaya başlar. Saat 23:00'den sonra ise, cildin kan dolaşımı, yenilenme ve onanım çalışmaları duruk noktasına ulaşır. Geceleri cildin hücre bölünmesi işlevi, gündüze oranla çok daha hızlı çalışıyor. Bu yüzden yağ ve su bazı maddeler, bu saatlerde cilde daha iyi nüfuz ediyor.

Gece kremleri ne işe yarar?

Cildin sarımsını önler. Cildi yumuşatıp pürüzsüzleştirir. Cilt hücrelerinin yenilenmesini hızlandırır.

Nasıl uygulayalım?

Kullandığınız gece kreminin etkisini arttırmak için, uygulamadan evvel cildinizi, hiç makyaj artığı kalmayacak şekilde, iyice temizleyin. Gece kremini dairesel hareketlerle, masaj yaparak cildinize yedirin. Kremi sakın göz kapaklarına uygulamayın, yoksa şiş gözlerle uyanırsınız. Gece uygulanan gül ve yasemin yağı cildi derinlemesine nemlendirir, frankincense ise cildi toparlar ve kurşıklıkları giderir. Kaç gece, krem uygularsanız cildinizin dokusunda değişimi fark edeceksiniz. Mat ciltlere de fayda sağlayan gece kremleri, cildi canlandırıp pembemsi bir ışıltı verecek. Kremi hafif nemli cilde uyguladığınızda nemli içeri hapsedmeyi deneyin, böylece cildiniz yumuşacı pürüzsüz bir cilde uyanacaksınız.

Hangi gece kremini kullanmalıyım?

25 yaşından evvel gece kremi kullanmaya gerek yoktur. Ancak cildiniz kuruysa ve pul pul dokuluyorsa gece kremlerinden fayda sağlayabilirsiniz. Ancak Serbest radikallerin yol açtığı zararları telafi etmek ve yaşlanma belirtilerine karşı savaşmak olan gece kremlerini, 26-27 yaşınızda kullanmaya başlayın. Gece kreminizi cilt yaşınıza ve cilt tipinize göre seçmelisiniz. Kuru cilde sahip olanlar, zengin dokulu, kremli, yoğun ürünleri kullanmalı. Yağlı cildin ise kuru ciltten daha geç yaşlandığını göz önünde bulundurun. Yağlı ciltliler, yoğun kremler yerine losyon veya jel formunda,



NEDİR BU AHA'LAR?



CİLT ÇATLAKLARINA DUR DEYİN

TÜM BAKIŞLARI ÜZERİNİZE TOPLAMAYA HAZIR MISINIZ?





**SAÇ BAKIMININ
PARLAYAN YILDIZLARI YAĞLAR**

65



76

**MANTAR MEŞESİNİ
HIÇ BÖYLE GÖRMEDİNİZ**

110



**HAYATA
BAHARAT
KATIN!**

**ENERJİ VEREN VE
CANLANDIRAN
GAIA MASAJI**



116



Parlamayı kontrol altına alın, kalıcılığı arttırın

Her cilt tipine göre pudra var...

Ciltte harika bir görünüm elde etmek, makyajın gün boyu tazeliğini ve kalıcılığını sağlamak, küçük makyaj hileleriyle ciltteki kusurları kapatmak, gözaltı torbaları ve kırışıklıklarını gizlemek adına pudra; kadınların vazgeçilmezi, profesyonel makyaj uygulamalarının da en büyük destekçisidir.

Makyaj sabitlemeden parlaklığa karşı birçok derde deva olan pudrayla kusursuz bir cilt makyajına nasıl sahip olunur gelin hep birlikte bakalım. Pudra hakkında tüm merak edilenleri sizler için bir araya getirdik.



TARİHTE PUDRA İZLERİ...

Milat'tan çok önce, ilk kez eski Mısır'da kadınlar kozmetik olarak kil veya tebeşire dayalı toz pudra kullanmıştır. Kleopatra'nın makyajından önce toz pudra kullanması ve beyaz cildin yüksek tabaka ve asaleti temsil etmesi de o yıllara dayanıyor.

Aynı dönemde Japon kadınları ve erkekleri de aynı akıma uymuştur, daha çok pirinç tozundan yapılmış toz pudralar kullanmışlardır. Japonlar günümüzde de asla güneşlenmez ve bronz tenden asla hoşlanmazlar.

16. yy. da Avrupa'da kullanılmaya başlanan toz pudra, pirincin Avrupa'ya ticareti ile başlamıştır. Pirinç pudrası içerdiği nişastanın emiciliği ve örtme gücü sayesinde pürüzsüz bir cilt sağlaması nedeniyle batılı kadınlar tarafından da kabul görmüş ve makyaj malzemeleri arasında vazgeçilmez yerini almıştır. Ancak pirinç nişastasının ciltteki gözenekleri tıkaması sonucu asırlar sonra kullanımı azalmış ve üretimine son verilmiştir.

Roma da bu modaya uymuştur, hatta İmparator Neron'un karısı Poppaea'nın yüzünü beyazlatmak için tebeşir pudrası kullandığı kayıtlara geçmiştir. Romalı ünlü filozof Platus kadına bakışını 'boyasız bir kadın tuzsuz bir yemeğe benzer' diyerek açıklamıştır.

17. yy. da İngiltere'de pudra kullanımı o derece önemsenmiştir ki, o dönemde İngiliz erkekleri ve kadınları 'Powderrooms' (Pudra odaları) adı verilen yerlerde toplanmış; saçlarına, yüzlerine ve peruklarına pudra sürmüşlerdir. Bu eylem İngiltere'de o denli yer etmiştir ki, günümüzde

de İngiliz kadınları makyaj tazeleme ihtiyacını giderdikleri mekan için aynı deymi kullanırlar.

Renkli toz pudra, pembe rengin moda haline gelmesi ile gündeme gelmiştir.

18. yy. da, Avrupa'da toz pudra, buğday ve pirinç karışımı ile üretilmeye devam edilmiştir. Bu yüzyılda toz pudra üretimi Fransa'da yasaklanmıştır. Toz pudra yerini katı, tabaka halindeki pudra'ların üretimine bırakmıştır. İngiltere Kraliçesi Victoria makyajı yasaklamış ve kozmetik anlamda pudra kullanımı İngiltere'de bu dönemde azalmıştır.

20. yy. da toz pudra kullanımı daha çok tiyatro sanatçılarının kullanımı ile başlamış ve günlük hayatta kadınların kullanımına geçmiştir. 1940'lı yıllarda Helena Rubinstein ucuz toz pudra üretimiyle, Elizabeth Arden diğer toz bakım ve kozmetik ürünleriyle pudranın günümüze taşınmasına aracı olmuşlardır.

Osmanlı'da pudra kullanımının ne zaman yaygınlaştığı konusunda kesin bir bilgi olmamakla beraber, 1800'lerin ikinci yarısından itibaren, özellikle İstanbul'da modern eczanelerin açılmasıyla birlikte tıbbi ve kozmetik pudra imalatına başlanmıştır. Bu pudralar arasında en meşhur olanları Süleyman Ferid (Eczacıbaşı) tarafından üretilen "DiapasmaFerid" ve Edhem Pertev tarafından üretilen "DiapasmaPertevö" dir.

PUDRA

NEDİR? NE DEĞİLDİR?

Makyaj çantalarının olmazsa olmazlarından biri olan pudra, yüzde maske etkisi oluşturmayan, hafif ve kullanımı kolay bir makyaj malzemesidir. Pudra denildiğinde pek çok kişinin aklına kapatıcılık gelir. Çoğu zaman pudranın işlevi dengeleyici fondöten ile karıştırılmaktadır. Oysaki pudrasabitleyici özelliği ve cildi matlaştırıcı etkisi ile nemlendirici, fondöten ve kapatıcıların ciltteki kalıcılığını arttırmak için kullanılır.

Cilt makyajının tamamlayıcılarından biridir. Cildimizin aşırı parlamasını ve makyajın dağılmasını engeller. Çoğunlukla doğal bir kapatıcı olarak tercih ettiğimiz cildimizin daha fazla nefes aldığına inandığımız pudra, profesyonel makyajda hem cilt kusurlarını kapatmak için hem de renk eşitsizliklerini ortadan kaldırmak için fondötenden sonra uygulanır. Pudra, fondötenin üzerine cilde oturması ve daha uzun süre dayanması, sabitleme ve parlamayı önleme amaçlı uygulanabileceği gibi çok fazla sorunlu olmayan ciltlerde tek başına cilt görünümünü düzgunleştirmek, gözenekleri saklamak, kusurları kapatmak için de kullanılabilir.

Neden Pudra Kullanılmalı?

- Öncelikle cilt makyajının tamamlayıcılarından biridir.
- Fondötenle veya fondöten olmaksızın cildinize mükemmel bir görünüm kazandırır.
- Cilde uygulanan nemlendirici, kapatıcı ve fondötenin ciltteki kalıcılığını artırır. Böylece sürekli makyajın tazelenmesi gerekmez.
- Özellikle yağlı ciltler için iyi bir matlaştırıcıdır. Ciltteki yağ emerek cildin parlamasını engeller.
- Açık gözeneklerin saklanması yardımcı olur.
- Siyah göz kaleminin akmasını ve bulaşmasını engeller. (Göz kalemini sürdükten sonra gözaltına ve göz üstüne ekstradan pudra uygulamak yeterlidir.)
- Sürülen rujların daha kalıcı olmasını sağlar. (Ruj sürüldükten sonra, bir peçete yardımıyla fazlası alınır ve üzeri biraz pudralanıp tekrar sürülürse çok daha kalıcı olur.)

Pudra seçerken nelere dikkat edilmeli?

Pudra seçimi oldukça hassas konulardan biridir. Öncelikle cilt tipine göre seçim yapılmalıdır. Cilt tipine uygun olmayan pudraların kullanımı cilde zarar vererek bir takım olumsuz etkilerin ortaya çıkmasına sebep olacaktır.

Normal ciltler için oluşabilecek yağlanmayı önlemek için yarı saydam toz pudra tercih edilmelidir. Kuru ciltler içinse nemlendirici özellikli sıkılaştırılmış pudra kullanımı daha doğru bir seçim olacaktır.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli nokta pudraların kullanım süreleridir. Bazı pudraların kullanımı iki buçuk seneye kadar uzayabiliyorken, bazılarının ise daha kısa zamanda tüketilmesi gerekir.

Pudra alırken cilt rengine uygun yapılan seçimler makyajda daha profesyonel bir görünüm elde edilmesini sağlayacaktır. Mümkünse, kullanılan fondötenin rengi ile aynı olmalıdır.

Başarılı bir makyaj için ten rengine uygun olan pudrayı belirlemek kadar hangi pudra çeşitlerini, nasıl kullanmak gerektiğini de iyi bilmek gerekmektedir.

Pudra Çeşitleri Nelerdir?

İki çeşit pudra vardır: Toz pudra ve Sıkılaştırılmış Pudra.

Toz Pudra, daha ince yapılıdır. Cilde pürüzsüz ve mat bir görünüm sağlarken sıkılaştırılmış pudradan daha kalıcı bir etkiye sahiptir. Bu nedenle profesyonel makyaj uzmanlarının ve modellerin tercihidir. Toz olması sebebi ile kullanımı biraz daha dikkat gerektirir. Toz pudralar daha çok ten makyajını sabitlemek amaçlı kullanılan, parlama önleyici ve sıkıştırılmış pudralara göre daha hafif kozmetik ürünüdür. Açık tonlarda renkleri mevcut olduğu gibi transparan pudra olarak adlandırılan renksiz formları da bulunur.

Sıkıştırılmış pudra, yoğun basınç altında sıkıştırılarak elde edilir. Fondötenin yerine kullanılabilen, renk skalası oldukça geniş ve kullanımı da oldukça kolaydır. Gün boyu rahat kullanım ve taşınabilirlik açısından daha pratiktir. Cilde kadifemsi bir görünüm verir. Pudranın daha uzun süre birbirine sıkışması için formülüne genelde yağlar eklenmektedir bu da pudranın yüzde çizgi oluşumuna neden olabilmektedir. Toz pudraya göre, daha kısa zamanda tüketilmesi gerekir.

Tercihiniz fondöten kullanmadan sadece pudra kullanmak ise toz pudra ya da sıkıştırılmış pudraların mineral makyaj adı altında satılan daha sağlıklı ve cildin tıkanmasına daha az yol açan türlerini deneyebilirsiniz. Mineral pudralar daha sağlıklı olup cildinizde akne ve sivilcelere yol açmaz. Ayrıca kapaticılık özelliği de vardır. Paraben içermezler ve anti bakteriyeldir.

PUDRA NASIL SÜRÜLÜR?

Pudra Kullanımı

Yüze çok fazla pudra uygulamak doğru değildir. Pudrayı çok fazla sürmek cildin kuru görünmesine neden olabilir.

Pudra uygulamalarında fırça, süngere nazaran daha az miktarda pudra uygulanması sağlamaktadır. Fırça pudraya batırılarak ve hafif vuruşlar yardımıyla fazlalığı alınarak yüze uygulanmalıdır. Pudrayı uygularken fırça yüzde hızlı hareketlerle sağdan sola ve yukarıdan aşağıya dolandırılmalıdır. Böylece pudra yüze eşit şekilde dağılacaktır. Daha sonra sert darbelerin izini dağıtacak şekilde fırça hafifçe yüzde gezdirilmelidir. Kullanılacak fırçanın yumuşak ve hacimli olmasına dikkat edilmelidir.

Eğer pudra ponponu kullanılacaksa hafifçe yüze dairesel hareketlerle

uygulanmalıdır. Özellikle toz pudralar için pudra ponponu kullanılması tavsiye edilir. Bu şekilde pudra hafif vuruşlarla tüm yüze uygulanmalıdır. Son olarak fazlalıklar büyük bir fırça yardımıyla alınmalıdır.

Sıkılaştırılmış pudralar genellikle süngerle birlikte satılır ve kolay bir kullanıma sahiptir. Ancak fırça ile uygulandığında daha başarılı sonuçlar elde edilir.

Tüm bu çeşitleri sürerken dikkat edilmesi gereken nokta tüm yüze bir anda uygulamaktan kaçınmaktır. Süngerle ya da fırçayla parça parça uygulama yapılmalıdır. Uygulama işlemi bittikten sonra ciltte kalan pudra tozları ve pürüzleri bir allık fırçası yardımıyla hafifçe dağıtılarak daha pürüzsüz bir görünüm elde edilebilir.





DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER VE BAZI PÜF NOKTALARI

- Ciltte kalın bir tabaka izlenimi oluşturmamak için pudra az miktarda, cildin her bölgesine ve ince bir katman şeklinde uygulanmalıdır.
- Pudra gözaltı ya da çizgilerinin bulunduğu bölgelere uygulanırken çok dikkatli olunmalıdır. Bu bölgelerde pudranın dağılımı zor olduğundan problemliler daha belirgin hale gelebilmektedir. Bunu engellemek için, pudraya az miktarda fondöten karıştırarak uygulama yapılmalıdır.
- Pudra yüz tüylerinin uzadığı tarafa doğru uygulanmalıdır. Yüzün çok tüylü olması halinde ise pudra kullanımını tavsiye edilmemektedir. Çünkü kullanılan pudra, tüylerin daha belirgin olmasını sağlayacaktır.
- Pudra, fırça ile uygulanacaksa fırça kıllarının uzun, yumuşak ve sık olmasına özen gösterilmelidir.
- Renk konusunda kararsız kalındığında ve uygun pudra seçiminde zorluk yaşandığında doğru tercih şeffaf pudra kullanımıdır.
- Cilde daha parlak bir görünüm vermek için parlak ve bronz pudralar kullanın.
- Kalitesiz ve yanlış pudra nedeni ile ciltte istenmeyen sivilce ve leke oluşumları da ortaya çıkabilir. Bu yüzden kalitesiz markaların ürünlerini tercih etmeyin.



PASTEL BOYA YAPALIMIZ

Stik farlarla etkileyici bakışlara sahip olmak çok kolay...
Makyaj çantam kalabalık olmasın, azıcık ürün olsun, beni kurtarsın
diyorsanız stik farları bir an evvel keşfedip kullanmanın keyfine varın!



RENKLER VE BAKIŞLAR...

Kendimizi ifade ederken yapacağımız etkileyici bir konuşmanın en iyi destekçisidir gözlerimiz. Konuşmadaki vurgular, tonlamalar gibi gözlerimizde kullandığımız renkler de adeta bakışlarımızı anlamlandırır. Eski çağlardan bu yana yüz ifadesini değiştirmek için gözlere boyalar sürüldüğü bilinir.

PRATİK, ŞAHANE FORMÜL...

Artık günümüz kadınları sürekli bir koşuşturmaca içerisinde. Etrafımız eve, işe, çocuğa yetişme çabasında olan kadınlarla dolu. Çabuk giyinmek, çabuk makyaj yapmak ve aynı zamanda da bakımlı olmak isteyen günümüz kadınlarının kendilerine ayıracak vakti o kadar az ki, pratik makyaj ürünlerine yönelmesi hiç de şaşırtıcı değil. Günümüzde kozmetik sanayinde ürün çeşitliliğinde belirgin bir artış gözlemleniyor. Özellikle göz makyajı için sayısız ürün üretiliyor. Birçok ürünün kullanım kolaylığı ve pratikliği tercih edilebilirliğini artırıyor. Güzel görünmek için bir sürü zaman harcanmasına rağmen her zaman sonuç istendiği gibi olmayabilir. Özellikle sabahları erken uyanıp işe yetişmek için sayılı dakikalar kalmışsa, makyaj tam bir eziyete dönüşür, değil mi? Bizce değil ! Stick kalem farları muhtemelen birçoğumuz farklı kaynaklardan duyduk. Son dönemlerde en çok beğenilen ürünler arasında yer alması da tesadüf değil. Stick kalem farlar, çok kolay uygulandıkları için vakit kaybettirmez. Tek bir hareketle göz kapaklarına canlılık ve ışıltı kazandırabilmek mümkün.

Seyahat için de inanılmaz pratik olan bu ürünleri hemen çantanıza atıp çıkabiliyorsunuz...

KOLAY KULLANIM...

Stick farlar uygulama kolaylığı sayesinde vakit kaybettirmiyor. Özellikle gün içinde makyaj tazelemek için çok kullanışlılar. Işıltılı yapıları, hafif bir forma sahip olmaları sayesinde de uygulanmaları da oldukça kolay.

Uygulama esnasında herhangi bir hata yapıldığında parmakla bile kolayca düzeltme imkânı var. Dağıtmak için bir fırçaya bile gerek kalmıyor. Far sürmeyi beceremediğini düşünenler bile rahatça kullanabilir.

Bu farlar stick formunda, döner mekanizmalı kalem farlar olduğundan kalem açma derdi yoktur ve günlük makyaj için de oldukça idealler. Kolay kullanım ve taşıma özellikleri de bu ürünleri pratik ve tercih edilir yapıyor.

MÜKEMMEL HASSASIYET...

Eğer hassas gözlere sahipseniz veya kontakt lens kullanıyorsanız bu ürünler tam size göre.

İster bir kat sürülerek hafif bir makyaj yapın veya üst üste sürüldüğünde özel formülü sayesinde yoğunluk sağlayın.

Üstelik uzun süre kalıcılığını korurken ipeksi yapısı sayesinde topaklanma ve akma gibi can sıkıcı durumlara da yol açmazlar.

*Göz bölgesi hassas bir yapıda olduğu için kullanacağınız ürünün orijinal ve sağlıklı olması da oldukça önemlidir, bunu unutmayın. Bunun için de kaliteli kozmetik markalarının ürünlerini seçin.

* Makyajınızı göz makyaj temizleyicisi ile temizlemeyi ihmal etmeyin.





PROFESYONEL BAKIŞLAR...

Göz makyajı yaparken doğru teknikleri seçmenin yanında doğru renk seçimi de büyük önem taşıyor. Renk seçimi yapılırken aynı zamanda makyaja vurgu da katılmak isteniyorsa farklı tonları birleştirmek yeterli olacaktır.

Farklı renkleri karıştırarak ve katman katman uygulayarak birkaç dakika içerisinde kolayca profesyonel görünümlü bir göz makyajına sahip olabilirsiniz.

*Renklerin sona erdiği kısımlarda keskin geçişlerden kaçınin ve kenarları yumuşatın. Bu, profesyonel bir makyaj uygulamasının ipucudur.

*Göz kapağınız yağlı ise bir pudra yardımıyla göz kapağınızı sabitleyin ve ürünü öyle uygulayın.

RENK DETAYI...

Göz makyajının ana unsuru seçilen renklerdir. Modanın izinde size en çok yakışan renkleri seçin ve etkileyici gözlere kavuşun. Unutmayın yanlış renk gözlerinizi belirginleştirmes aksine anlamlı bakışlarınızın kaybolup gitmesini sağlar.

Bizim önerimiz, açık renk gözlere sahipseniz: uçuk mavi, kahverengi ve bronz tonları, koyu renk gözlere sahipseniz: gri, mor, mavi ve yeşil renkler kullanmanız.

EĞLENCELİ DENEYİMLER...

Hem zaman kazandıran hem de zevkle makyaj yapmayı sağlayan bu stick farlardan en kısa zamanda edinmenizi tavsiye ediyoruz.







YİNE YENİ YENİDEN KALIN KAŞLAR

Yüzyıllardan bu yana en güzel aşk şiirleri, en güzel sözler ve tabi şarkılar hep sevgilinin kaşına, gözüne, kirpiğine ithaf edilmiş. Kaşlar yaya, kirpikler oka benzetilirken; gözler kömüre, bademe, elmasa ve ceylana benzetilmiştir.



Gelin bu sayımızda biz de size kaşlarımızın hikâyesini anlatalım, hani genelde kirpik makyajını da içine alan göz makyajı çok anlatılır ya, biz bu sefer gözün üzerindeki tacı, bakışa ve yüze anlam veren ve düzgün şekillendirildiğinde inanılmaz ifadeler elde edeceğiniz kaşlarınızı anlatalım, daha doğrusu tanışturalım istedik. Tanışturalım diyoruz çünkü size kaşlarınızın daha önce hiç bilmediğiniz yönlerinden, geçmişinden ve geleceğinden bahsedeceğiz.

Evet, bu güzel sonbahar havasında elinize çayınızı alıp okuyun bakalım neymiş bu kaş hikâyesi, buyurun...

Kaşlarımızı bu kadar önemli yapan şey nedir ?

Gözlerimizi yağmurdan, terden ve güneşten korumak kaşlarımızın öncelikli görevidir. İnsanın yaşı ilerledikçe vücudunun birçok bölgesindeki kıllar yok olurken kaşlar ve kirpikler yerinde kalır.

Bunun yanı sıra kaşların bizler için önemli olan başka fonksiyonu daha vardır: İletişim. Bilimsel araştırmalar kaşlarımızın duygularımızın ifadesi olduğunu söylüyor.

Kaşlarımız duygu ve düşüncelerimizi ifade ederken yüzümüzde oluşan jest ve mimiklere de büyük bir katkı sağlıyor. Bu yüzden kaşlar insanın yüz ifadesini belirleyen önemli unsurlardandır ve hatalı yapılan tüm işlemler size tahmin edebileceğinizden de kötü sonuçlar doğurabilir.

Kaş şeklinizi sizi kızgın, sinirli, yorgun, mutlu gösterebilir, üzgün, şaşkın ifadeler kazandırabilir. Özellikle kadınlarda makyaj yaparken kaşın ve gözkapacağının şekli çok büyük önem taşır.

Kaşlar yüze anlamını veren en önemli unsurlardan olduğundan moda göre de şekil değiştirmektedir çünkü ifadenin giydiklerimizle uyumlu olması, trendleri daha kuvvetli bir hale getiriyor.

40'Lİ YILLAR

1940'lı yıllarda ince kaşlar modaydı. Bu trendin en güzel örneklerinden olan Greta Garbo'nun kaşları neredeyse tamamen alınmıştı.

50'Lİ YILLAR

Kaşlarda yavaş yavaş doğallık rüzgârları esmeye başladı. 40'lı yılların tam aksine kalın kaş modası vardı. Audrey Hepburn, kaşlarını kalın kalın boyardı.

60'Lİ YILLAR

50'li ve 60'lı yıllarda kalın kaşlarıyla hatırlanan Frida Kahlo birçok modacıya ilham kaynağı oldu. Daha uzun seneler olmaya da devam edecek gibi...

70'Lİ YILLAR

Doğal görünüm revaçtaydı. Mariel Hemingway, kalın ve kıvrık kaşları ile doğal görünümün temsilcilerindendi.

80'Lİ YILLAR

1980'lerde ise Brook Shields stilli kalın, gür ve dağınık kaşlar moda olmuştur.

90'ların ince kaşları 2000'lerin sonuna doğru yerini gür ve doğal kaşlara bıraktı...

20'Lİ YILLAR

1920'li yılların sessiz film starları anlatmak istedikleri ifadeleri daha kolay seyirciye aktarabilecekleri inancıyla çok ince kaşlar kullanmıştı. Bu uygulama o yılların kaş trendlerine de yansımıştır. Kadınlar dramatik ve düşünceli bir ifadeye sahip olmak için aşırı ince ve düz kaşlar kullanıyordu.

30'LU YILLAR

1930'lardaysa kaşları tamamen kazıyıp yerine kalemle kaş çizmek moda olmuştur. Marlene Dietrich bu film yıldızlarından sadece biri...



PEKİ SON
DÖNEM
KAŞ
TRENDLERİ
NASIL?



Son dönem trendleri ile birlikte yeniden kalın ve doğal kaş modası gündem güne yayılmaya devam ediyor.

Artık, "kaş aldirmek" terimi yerini "kaş şekillendirme" ye bıraktı. Bu sezon "Ne kadar doğal, o kadar güzel!" diyoruz. Kaşlarının yeterli kadar doğal ve kalın olmadığını düşünenler ise üzülmesin, günümüzde kaş kalemlerinden kaş ekmeye kadar pek çok çare mevcut. . .

Kalın kaş deyince akla ilk olarak Cara Delevingne ve Lily Collins geliyor. Onları kadar olmasa da mümkün olduğunca doğal kaşlar daha revaçta diyebiliriz. Emma Watson, Irina Shayk, Barbara Palvin ve Miss Turkey güzellerinden Amine Gülşe bu trende kapılan ünlülerden. Ve Hugo Boss, Christopher Kane ve Moschino gibi ünlü modaevleri modellerini bu tarz kaşlarla podyuma taşıdı. Neden " Kalın kaşlar " eski alışkanlık, yeni trend bir bakalım. . . Kaşlar güzel bakışların can alıcı noktasıdır. Hiç makyaj yapmasanız bile kaşlarınız kalın ve dolu dolu olursa daha canlı görünürsünüz. Bu sezon makyaj uzmanlarının tavsiyesi özellikle de genç yüzlerin olduğunca doğal kaşlara sahip olması gerektiği. Çok küçük ve gerçekten gerekli değişikliklerin dışında kaşlara dokunulmaması gerektiği uzmanların tavsiyeleri arasında. Kalın kaş trendi uzun süredir güzellik anlayışımızı başka bir yöne doğru taşıdı ve kaşlardaki bu doğallık akımı önce kırmızı halıda ve podyumlarda şimdilerde ise her yerde! Aslında bu kalın kaş modası pek gelip geçici bir heves gibi de görünmüyor. Bize kalırsa bunda kalın kaşların daha genç bir görünüm sağlamanın da payı büyük. Kalın kaş kadını hem genç, hem de daha asi gösteriyor ve bu da iş hayatında gerçekten çok önemli bir izlenim.

Peki bu "Kalın kaşlar" nasıl elde edilir ?

Kaş yapınız gereği daha seyrek ve ince kaşlara sahip olabilirsiniz. İşte tam da bu noktada şekilli ve kalın kaşlar için yapmanız gerekenler neler gelin bir bakalım.

***Kaşların temel olarak şekillendirilmesi**

Kaşların şekillendirilmesinde belli bir standarttan bahsetmek pek doğru olmaz. Kaşlar yüz şekline göre farklılık gösterebildiği gibi yapı olarak da kişiden kişiye değişir. Kaşların şekillendirilmesinde genelde burna göre hizalama yapılır. Bu geniş burna sahip olanlar için yanlış sonuçlara sebep olacaktır. Doğru yöntem, kalem gibi düz bir aleti burnun tam ortasındaki kıvrımlı alana yerleştirip alına doğru dik bir açıyla uzatmak olacaktır. Düz ve daha az kavisli modellerin tercih edilmesi daha uygundur. Geniş alına sahip olanlar kaşları daha yakın tutmalıdır. Aynı kaşlar alının daha geniş görünmesini sağlar. Ortası kapalı birleşik gibi duran kaşlar sert bakışlı gösterirken, kaşların arasının gereğinden fazla açık olması da burnun ön plana çıkmasını sağlar. Bu detaylar küçük gibi görünür, ama dikkat edilmediğinde yüzde olumsuz sonuçlar doğurur.

***Cımbızınızla vedalaşın:**

İlk olarak kaşlarınızı almaktan vazgeçmemiz gerekiyor. Düzeltme amaçlı bile olsa kaşımıza müdahale etmemiz düzeltmeye çalışırken yeniden incelemelerine sebep olabilir. Kaşlarımıza bu süreç içinde mümkünse hiç dokunmamamız gerekir. Çalışan bayanlar için bu biraz sıkıntılı bir zaman olacaktır. Bu yüzden kaşların uzama sürecini hızlandırmak için destekleyici ürünler ve doğal maskeler uygulanabilir. Bu tür uygulamalar gözle görülür bir hızlanma sağlayacaktır.

***Serum ve Doğal maskelerden yardım alın:**

Kaşlarınızın çok daha sağlıklı ve hızlı uzaması için eczanelerden ve kozmetik mağazalarından kolayca bulabileceğiniz serum ve vitaminlerden destek alabilirsiniz.

LEKESİZ HAYAT!

Güzelliğimize leke
sürülmesin!

Cildimizde farklı nedenler yüzünden beliren kahverengi lekeler, her aynaya baktığımızda sinirimizi bozar! Piyasadaki leke karşıtı kremler ve kliniklerde uygulanan yöntemler sayesinde onlardan daha çabuk kurtulabiliriz. Leke tedavisine, güneşin etkisini yitirdiği Kasım ayında başlamak gerekir. Ancak hala geç kalmış sayılmazsınız. En iyisi lekelerden yaz mevsimi tekrar gelmeden kurtulmak için hemen şimdi harekete geçin!



Hepimiz aynaya baktığımızda sağlıklı, lekesiz ve ıslıklı bir cilt görmek isteriz. Zaman zaman bazı dış etkenler ve hastalıklar, ciltte kahverengi lekelerin oluşumuna neden olabilir. Her leke sadece kozmetik bir sorunda öte, bazı hastalıkların da habercisi olabilir. Örneğin ciltte oluşan bir leke, cilt kanserine işaret edebilir. Leke sorununu gidermek için ürünler kullanmaya başlamadan evvel, hemen uzman bir Dermatoloğa başvurmalısınız. Solar, lentigo, efelid, melasma, akne sonrası izler veya bazı kozmetik girişimler sonucu oluşan lekelerin tedavi yaklaşımları da farklıdır. Muayene ile bu lekelerin sebebi, başka bir hastalığın işaretçisi olup olmaması ve sonrasında derinliği saptanmalı.

Leke nasıl oluşur?

Melanosit cilde rengini veren özel bir deri hücresidir. Renk için yaptığı salgı melanin adını alır ve bu madde keratinosit dediğimiz deri hücrelerine nakledilir. Derinin rengi bu süreçle ortaya çıkar. Melanin maddesinin üretimi, nakledilmesi veya ulaştığı bölge ile ilgili sorun olursa bu pigment hücresi farklı tabakalarda birikir. Bunun sonucu olarak yüzeysel veya derin kahverengi lekeler oluşur.

LEKE ÇEŞİTLERİ

Bir Dermatoloğa gidip lekelerinizi muayene ettirmeniz ve çözüm üretmesini istemeniz gerekiyor!

Cilt benleri: Bunlar bazen leke şeklinde olabilecekleri gibi, bazen de deriden kabarık bir hal alırlar.

Cilt kanseri (melanom): Deri kanserleri arasında yer alan melanom kendini koyu renkli bir leke şeklinde gösterebilir. Ortasında koyu bir renk olması, sonradan renk değiştirmesi, kanama ya da yara açılması kanser olabileceğine dair işaretlerdir.

Güneş lekeleri: Özellikle güneş koruyucu kullanmadan uzun süreli güneşe maruz kalınca oluşabilir. Cilt kendini korumak amacı ile daha kalınlaşır ve melanin pigment üretimi artar, dolayısıyla leke oluşumunda artış görülür.

Gebelik lekeleri (melasma): Kullanılan doğum kontrol hapları hormonal yapıları nedeniyle ve hamilelik sırasındaki hormonal değişimler, melanin pigmentinin aşırı üretimine neden olabilir, böylece yanak, alın ve çene gibi bölgelerde lekeler oluşur.

Çiller: En çok yanak, alın ve çene kısmında görülen bu lekeler, açık ya da daha koyu kahverengi olur. Güneşli mevsimlerde artan çiller, soğuk mevsimlerde azalma gösterir.

Mantar hastalıkları: Bazı mantar enfeksiyonları ciltte lekelenmeye neden olabilir.

Cafe au lait lekeleri: Sütü kahverengindeki bu lekeler doğuştan ya da erken çocukluk dönemlerinde gelişir, boyutları çeşitlilik gösterebilen bu lekeler bazen tek adet olabilir. Bu lekeler norofibromatozis hastalığına da işaret edebilir.

Alerjik reaksiyonlar: Ağızdan alınan bazı ilaçlar ya da topikal sürülen bazı kremler hiperpigmentasyona yol açabilir. Bazen hafif kızarıklık, alerjik reaksiyon seviyesindeyken, bazen daha ağır reaksiyonlar, bölgesel su toplama ve lekelerin oluşumuna neden olabilirler.

NASIL TEDAVİ EDELİM?

Bu tip cilt sorunlarının bazıları kozmetik ürünler ve ilaçlarla tedavi edilirken, bazıları kimyasal peeling, dermabrazyon, cerrahi eksizyon, koterizasyon, lazer tedavisi gibi farklı şekillerde çözümler istiyor.

MEDİKAL TEDAVİ

Hidrokinon, kojik asit, askorbik asit, retinoik asit gibi maddelerle topikal tedavi uygulanabilir.

KİMYASAL PEELİNG

Kimyasal peeling uygulamaları, yüzeysel, orta ve derin peeling olarak üç gruba ayrılır. Yüzeysel ve derin peelingler uzman doktorlar tarafından uygulanmalı ve değişik konsantrasyonlarda olabilir. Bu meyve asit türevi maddeler doğru uygulandıklarında, bireyin günlük hayatına devam etmesini engellemezler. Cilt tipi, cilt rengi ve problemin yoğunluğu, seans sayısını belirler. Derin peeling uygulamaları ise cildin derin tabakalarına kadar soyma yaptıklarından iyileşme dönemleri ağır geçer. Doğru yapılmadığında yan etki riski fazla olduğu için, çok gerekmedikçe tercih edilmezler.

DERMABRAZYON

Dermabrazyon, deri yüzeyindeki pürüzlü görünümü azaltmaya yönelik olarak uygulanan deriyi zımparalama işlemidir. İyileşen sivilcelerin bıraktığı izlerin, lekelerin ya da deriden kabarık yara izlerinin azaltılması için kullanılır.



MİKRODERMABRAZYON

Aluminyum hidroksi kristalleri kullanılarak ciltte yüzeysel peeling yapma yöntemidir. Bazen tek başına bazen de kimyasal peelingler ile beraber kullanılır. Seans sayısı ise problemin yoğunluğuna göre belirlenir.

KRİOTERAPİ

Bu kolay ve pratik uygulamada, leke dondurularak ortadan kaldırılıyor. Sıvı azot ve karbondioksit kullanılıyor.

Uygulamadan sonra kızarıklık, su toplanmaları veya koyu renkte kabuklanmalar oluşabilir. Kabuklar ortalama iki hafta içinde dökülür ve daha canlı renkte bir cilt ortaya çıkar.

Yaz mevsiminden miras kalan koyu cilt lekeleriyle baş etmek için, Charm&Beauty tarafından sizin için seçilen kozmetik ürünlerden de faydalanabilirsiniz.

Cildimizi ne kadar iyi temizliyoruz?

Hepimizin de bildiği gibi cildimiz kendini geceleri yeniler, bu yenileme işlemine bizim de katkıda bulunmamız gerekir.

Nasıl mı?





Öncelikle makyajımızı silmeden asla uyumamalıyız. Cildimizi uykuya temiz ve nemli bir şekilde hazır etmeliyiz. Cildimizi temizlerken ve makyajımızı silerken çok nazik davranmamız gerektiğini unutmayalım.



 gozdeozermakeup

Cildimiz yaşı aldıkça zaten sarkmaya başlayacaktır, bir de biz yanlış temizleme yöntemleriyle bu durumu hızlandırmayalım değil mi?

Makyaj temizleme mendillerinin çok pratik olduğunu düşünürüz ama cilde en kötü davranan ürünlerden biridir aslında, cildimizi çizer.

Makyajımızı temizlemek istiyorsak mümkün olduğunca yıkama jellerini kullanmamızın daha faydalı olduğunu düşünüyorum. Hepimizin cilt tipine uygun birçok markanın sayısız yıkama jeli mevcut.

Sonrasında tonik kullanıyorsak toniği pamuğa dökmek yerine avucunuza çok az alıp yüzünüze tampon hareketlerde uygulamanız daha doğru olacaktır.

Peeling uygulamalarında ise daha da hassas olmamız gerekiyor. Peelingleri duş esnasında cildimiz yumuşamışken parmak uçlarımızla hafif masaj yaparak kullanmalıyız aksi takdirde cildimizi tahriş etmiş oluruz. Ve bu işlemi en fazla haftada bir uygulamanızı tavsiye ederim.

Şu sıralar çok fazla trend olan yüz temizleme fırçaları da mevcut. Bunun çok büyük bir ihtiyaç olduğunu düşünmesemde bu fırçaların cildin üzerinde gezinerek kan dolaşımını hızlandırması, cildimizin sıkılaşmasına fayda sağlayacağını düşünüyorum. Göz çevremizin cildimize göre 5 kat daha hassas olduğunu düşünürsek, buraya yaptığımız herhangi bir temizleme işleminin ne kadar hafif hareketlerle uygulanması gerektiğinin öneminde belirtmek isterim. Göz çevresi ince bir tabakaya sahip olduğundan dolayı ufacık bir çekiştirme işlemiyle bile gevşeyip sarkabilir.

Yani biz cildimize ne kadar kibar davranırsak yıllarda bize o kadar kibar davranır bunu unutmayalım.



YILDIZLARIN ALTINDA...

Gece kremlerini hafife
almayın...

Cildinizin daha uzun seneler gergin, pürüzsüz ve kırışksız görünmesini istiyorsanız, gündüz bakımının yanı sıra gece bakımınızı da ihmal etmeyin! Gece kremleri, gündüz kremlerinden daha fazla vitamin ve yaşlanma karşıtı içerik bulundurur, ayrıca daha yoğun bir formüle sahip olurlar.

Geceleri cilt hücrelerinin yeniden yapılanma kabiliyetinin daha yüksek olduğunu ve ürünlerdeki aktif içeriklerin cilde daha iyi nüfuz edebildiğini biliyoruz. Farklı amaçlara ve farklı cilt yapılarına göre geliştirilen gece kremleri sayesinde, uyku vaktinizden maksimum fayda sağlayabilirsiniz. Cildi besleyip neme doyuran gece kremleri, aynı zamanda cildin gün içinde maruz kaldığı serbest radikal hasarlarını da onarıyor, cildin yeniden yapılanmasına destek oluyor.

Gece kremlerinde, A, C, E Vitaminleri, jojoba yağı, aloe vera, bal, zeytinyağı, kayısı yağı, shea butter, gül yağı, yasemin özü, yaşlanma karşıtı kompleksler, retinol, peptitler, amino asitler, alfa-hidroksi asitler, panthenol, antioksidanlar, kolajen gibi içerikler bulunur. Gece kremi kullanma alışkanlığını edinirseniz, sabahları daha dinamik ve yumuşak bir ciltler uyanacaksınız.

Gece kremlerini gündüz kullanmaya kalkmayın çünkü cildinizin yağlanması ve makyajınızın kusmasına neden olursunuz. Cilt elastikiyetini, dokusunu geliştiren gece ve gündüz kremlerinin farklı dokuları olur.

Yapılan araştırmalar, cilt fonksiyonlarının gün içinde değişiklik gösterdiğini ortaya koyuyor. Cilt metabolizması, akşam 18:00'den itibaren daha yoğun çalışmaya başlar. Saat 23:00'den sonra ise, cildin kan dolaşımı, yenilenme ve onarım çalışmaları doruk noktasına ulaşıyor. Geceleri cildin hücre bölünmesi işlevi, gündüze oranla çok daha hızlı çalışıyor. Bu yüzden yağ ve su bazlı maddeler, bu saatlerde cilde daha iyi nüfuz ediyor.

Gece kremleri ne işe yarar?

Her gece kremi, farklı cilt tiplerine yönelik, farklı cilt sorunlarını çözmek için geliştirilmiştir. Amacınıza en uygun ürünü, Dermatoloğunuza danışıp kullanabilirsiniz.

Gece kremleri...

Cildi besleyip canlandırır.
Nemlendirir.
Hassas ciltleri yatıştırır.
Cildin dokusunu düzeltir.
Kolajen üretimini destekleyip cildin elastikiyetini artırır.
Ciltte kan dolaşımını hızlandırır.
İnce çizgi ve kırışıklıkları azaltır.

Cildin sarkmasını önler.
Cildi yumuşatıp pürüzsüzleştirir.
Cilt hücrelerinin yenilenmesini hızlandırır.

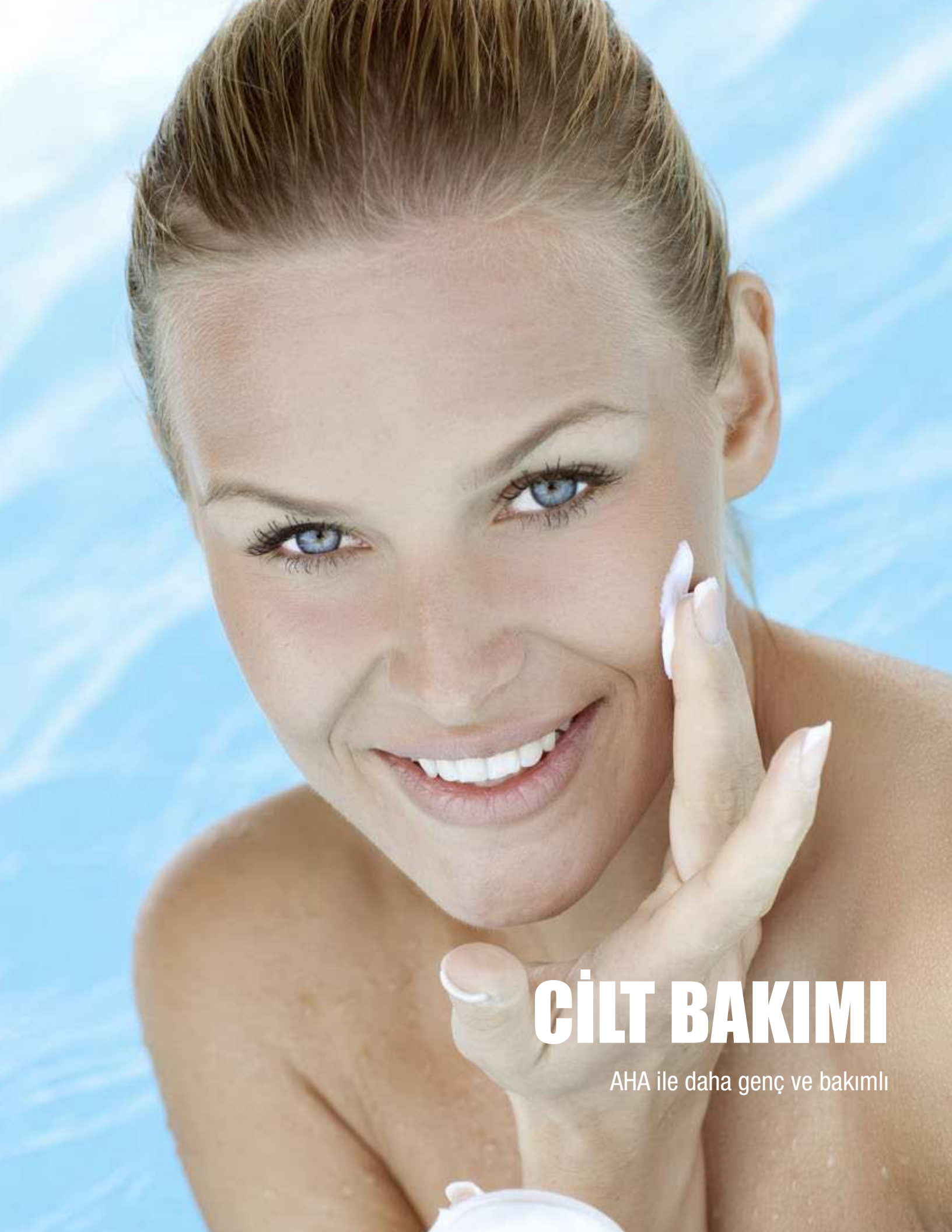
Nasıl uygulayalım?

Kullandığınız gece kreminin etkisini arttırmak için, uygulamadan evvel cildinizi, hiç makyaj artığı kalmayacak şekilde, iyice temizleyin. Gece kremini dairesel hareketlerle, masaj yaparak cildinize yedirin. Kremi sakın göz kapaklarına uygulamayın, yoksa şiş gözlerle uyanırsınız. Gece uygulanan gül ve yasemin yağı cildi derinlemesine nemlendirir, frankincense ise cildi toparlar ve kırışıklıkları azaltır. Birkaç gece, krem uygularsanız cildinizin dokusundaki gelişmeyi fark edeceksiniz. Mat ciltlere de fayda sağlayan gece kremleri, cildi canlandırıp pembemsi bir ışıltı verecek. Kremi hafif nemli cilde uygulayarak nemi içeri hapsedmeyi deneyin, böylece sabah yumuşacık ve pürüzsüz bir ciltle uyanacaksınız.

Hangi gece kremini kullanalım?

25 yaşından evvel gece kremi kullanmaya pek gerek yoktur. Ancak cildiniz çok kuruyorsa ve pul pul dökülüyorsa gece kremlerinden fayda sağlayabilirsiniz. Amacı serbest radikallerin yol açtığı zararı telafi etmek ve yaşlanma belirtilerine karşı savaşmak olan gece kremlerini, 26-27 yaşınızda kullanmaya başlayın. Gece kreminizi cilt yaşınıza ve cilt tipinize göre seçmelisiniz. Kuru cilde sahip olanlar, zengin dokulu, kremi, yoğun ürünleri kullanmalı. Yağlı cildin ise kuru ciltten daha geç yaşlandığını göz önünde bulundurun. Yağlı ciltliler, yoğun kremler yerine losyon veya jel formunda ürünleri tercih etmeli.

Yaşlanma karşıtı bir ürün arıyorsanız, içeriklere dikkat edin. Yaşlanma karşıtı gece kremlerinde, C Vitamini, Selenyum, AHA meyve asitleri, glikolik asit gibi antioksidanlar bulunmalı. Bu içerikler fazla yüksek konsantrasyonda bulunmamalı, aksi halde cilt reaksiyon gösterebilir. Seçtiğiniz gece kremi, amacınıza yönelik olmalı. Piyasada nemlendirici, canlandırıcı, lekelerle karşı ya da yaşlanma karşıtı özellikli çok çeşitli ürünler bulunuyor. Dermatoloğunuza danışmadan hiçbir ürünü cildinize uygulamayın.



CİLT BAKIMI

AHA ile daha genç ve bakımlı



GABRINI COSMETICS

The secret of your beauty



AHA

ile daha genç ve bakımlı!

Özellikle yaş ilerledikçe, kullanılan kozmetik ürünlerin kimyasal yapıları da tercih kriterleri arasına girer. Ağırlıklı olarak yaşlanma karşıtı (anti-aging içerikli), kırışık ve sarkmaları önleyici ürünler tercih edilir. Günümüzde kozmetiğe olan yatırımın kadın merkezli olmaktan çıktığını erkeklerin de cilt bakımı konusunda gizli birer “yatırımcı” olduklarını da unutmamak lazım. Sanmayın ki kırışıklıkla savaş son yılların ürünü; insanlığın tarihi kadar eski. Sadece kadınların değil erkeklerin de genç görünme çabası



Nedir bu AHA'lar?

Kod adı AHA olmakla birlikte (Alfa Hidroksi Asitler) , meyve asitleri olarak da bilinirler. AHA'lar alfa pozisyonunda hidroksil grubu içeren organik asitlerdir. AHA'lar glikolik, laktik, sitrik, malik, mandelik ve tartarik asitlerdir. Bunlar doğal olarak meyvelerde oluşur ve laboratuvarlarda formüleştirilirler. Natürel olmaları aynı zamanda cilt dostu olmalarını da sağlar.

Cilt için önemli alfa hidroksi asitler:

Malik asit: Elma, elma sirkesi

Laktik asit: Ayrar, yoğurt, toz süt, ekşi krema, böğürtlen, domates

Tartarik Asit: Üzüm, üzüm sirkesi, üzüm suyu, krema

Sitrik Asit: Limon, ıhlamur, grefurt ve portakal gibi turuncgiller, ananas

Glikolik asit: Şeker kamışı

Oleik ait: Zeytin ve zeyin yağı

Asetik asit: Olgunlaşmamış üzüm

Mandelik asit: Acı badem

Alfa hidroksi asitler cildin üzerindeki ölü hücre tabakasını kaldıran ve kırışıkların görünümünü azaltan maddelerdir. Alfa hidroksi asitler ayrıca kolajen üretimini hızlandırıp, cilt üzerinde en taze hücreleri ortaya çıkarır. AHA, oksijen ve nemlendirici bileşimi, hücre metabolizmasını aktifleştirerek hücre fonksiyonlarını canlandırır ve cildi tazeler.

***Amerika Birleşik Devletlerinde 1980'li yıllarda alfa hidroksi asitler üzerinde ilk çalışmalar başlatılmış ve yapılan araştırmalar sonunda AHA'ların yüzde 100 başarısı kanıtlanmıştır. 1990'lı yıllarda ise, alfa hidroksi asitler kozmetikte ticari olarak kullanılmaya başlanmıştır.**

Henüz kanıtlanmamakla birlikte ABD'de yapılan araştırmalarda ve bu konuda bir otorite olan İsviçreli Dr. Harald Gerny'nin çalışmalarında, AHA'ların ciltteki kolajen ve elastin üretimini arttırdığı da gözlemlenmiştir.

Cildinizi Tanıyın

Cilt tipinin belirlenmesinde rol oynayan başlıca faktörler; cildi bir ağ gibi saran ter bezleri, sebum hücreleri, yaş faktörü ve harici koşullardır (beslenme alışkanlıkları, yaşanılan bölgenin iklim tipi ve rakımı, kullanılan ilaç geçmişi).

Cilt tipi, kişilere göre yağlı ya da kuru olarak algılanır ve bu da nitekim doğrudur. Cilt tipi ne olursa olsun, deri hücrelerinin kendini yenilemesi yaşa bağlı olarak zamanla yavaşlamaya başlar. Bu yaşlanmanın başladığı kaçınılmaz bir süreçtir.





Harekete Geçin

Kırışıklıkların önüne geçmek, yaşlanmayı geciktirmek elinizde...

Epidermisin altında başlayan hücrenin yolculuğu, gençlerde 28 – 30 gün sonra, ölü hücre olarak cildin yüzeyinde birikmesiyle son bulur. Bu süreç 40'lı yaşlarda 45 – 50 güne çıkar. İşte bu küçük istatistiksel bilgi, yaşlanma sürecinin nerede önüne geçileceği konusunda bize ışık tutar.

Ölü hücrelerden kurtulmak cilt bakımının olmazsa olmazıdır. Ölü hücrelerden kurtulan cilde kremlerin, nemlendiricilerin ve serumların nüfuz etmesi de daha kolay olur.

Dermis'e (Cildin gözle görülen en üst tabakası ile bağdokusu arasındaki tabaka) pürüzsüz ve ışıldayan bir görünüm veren canlı hücrelere ulaşmak için, ölü hücrelerden kurtulmak gerekir. Bu sayede cilt, dış etkenlere karşı dayanıklı, ışıltılı ve nemi cildin derinliklerine ulaştırabilen bir hal alır.

Alfa hidroksi asitler "cilt soyucusu" maddelerdir. Birçok pahalı kozmetik ürün, özellikle de 'peeling' ürünleri bu asitleri içerir. Cilt üstündeki ölü hücre tabakasını nazıkçe yumuşatır ve soyulabilir hale getirirler. Böylece alttan yeni taze cilt yapımı hızlandırılmış olur. Alfa hidroksi asitler aynı zamanda kan dolaşımını artırır ve yeni hücre gelişimini uyarırlar. Bazal tabakadaki hücre üretimi artar, cilt yumuşak ve ışıltılı bir görünüme kavuşur, cilt yüzeyindeki nem miktarı artar. Cildin doğal dokunma mekanizması tekrar faaliyete geçer.

AHA içeren ürünler özellikle yolun başındaysanız iyi bir seçimdir. Diğer cilt bakım ürünlerindeki hyalüronik asidin de etkisini güçlendirir.

AHA'lar hakkında dikkat edilesi gereken noktalar

AHA'ların bir zayıf noktası var ki o da PH değerleri. AHA'lar gücünü en iyi PH 3-4 arasında gösterirler. Alınacak ürün seçilirken cildin bizi yönlendirmesine güvenmemiz gerekiyor.

Cilde AHA nüfuz ettiğinde bunu karıncalanma, iğne batması olarak hissedersiniz ve ürünün iyi iş çıkardığını buradan anlarız.

Yüzde 10'un üzeri AHA konsantrasyonları cilt için fazla gelebilir. Bu da ciltte ödem ve şişlik oluşturur.

Soyma gücü etkili olduklarından hassas ciltlerde kontrollü kullanılması tavsiye edilir. Genelde bu işlem kış aylarına denk getirilmelidir. Özellikle güneşin yakıcılığını yitirdiği sonbahar ayları, kullanım için en doğru zamandır.

Alfa hidroksi asitlerin kullanımında cilt tahrişini önlemeye yardımcı olmak için, düşük AHA yoğunluğu olan bir ürünle başlanması tavsiye edilir. Cildin ürüne alışması için de; AHA içeren cilt ürünlerini günde bir uygulayarak başlanmalı ve aşamalı olarak günlük uygulamaya geçilmelidir. Kış mevsimi de dahil olmak üzere uygulama boyunca cildi destekleyen, güneşten koruyucu güvenilir ürünler kullanılmalıdır.

Alfa Hidroksi Asitlerin Cildimiz için Faydaları nelerdir:

- Cildi pürüzsüzleştirerek eski canlılığını ve parlaklığını geri kazanmasına yardımcı olurlar.
- Kan dolaşımını artırır ve yeni hücre gelişimini uyarırlar.
- Kolajen sentezini ve cildin nem tutma becerisini artırır.
- Kırışıklık, ince çizgi ve diğer yaşlanma belirtilerini azaltmada veya gidermede etkilidirler.
- Sivilce ve sivilce izlerini gidermede etkilidirler.
- Güneş, hamilelik ve yaşlılık lekelerinin tedavisinde etkilidirler.
- Ciltteki yüzeysel yara izi tedavisinde kullanılırlar.
- Erkeklerde tıraş sonrası oluşan sivilce ve kıl dönmelerinde etkilidirler.
- Ciltte su tutucu ve nemlendirici etkileri vardır. Soyucu nemlendiriciler (eksfolyan) olarak da adlandırılmaktadırlar.
- UV ışınları nedeniyle hasar gören ciltte, tümör oluşumunu da önlerler.

AHA'nın ürün Etkileri Nasıl Okunur?

- Eğer ürün 1-4 % AHA ise, nemlendirici birleşim olarak düşünülmelidir.
- Eğer 5-7 % AHA içeriyorsa, eksfoliyant(cildi ölü hücrelerden arındırıcı) ürün olarak düşünülmelidir.
- Eğer 8-15% AHA içeriyorsa, çok etkili bir eksfoliyant ürün olarak düşünülmelidir.



Bunları biliyor muydunuz?

İlk Kırışık Giderici Ürünler
Cildi soyarak kırışıklıklardan
kurtulmak, 19.yüzyılda keşfedildi.
Kullanılan cilt soyucu ürünler
fenol içerikliydi. Hala günümüzde
kırışıklıklarla savaşta cilt soyucu
ürünler kullanılmaktadır.

Frownies yani kırışık bantları, 1889 yılında piyanist kızının kaşlarını çatmasından dolayı oluşan çizgileri gören ve sahne performansı için kırışıklıklarının daha az görünmesini arzulayan bir anne tarafından keşedilmiştir.

20.yüzyıla damga vuran kremler

1934 yılında ilk kez Karl Mayer ve asistanı John Palmer, ineğin gözünün saydam kısmından tesadüfen hyalüranikasiti buldular. Hyalüranik asit bu gün en etkili cilt canlandırıcı olarak kremlerde ve cilt dolgularında kullanılıyor.

1969'da Dermatolog Albert Kligman, A vitamini içeren ve bugün de kırışıklıklara karşı yaygın olarak kullanılan Retin-A kremini yaptı.

70'lere gelindiğinde ise iki dermatolog tarafından kırışıklıklara karşı savaşan Alfa HidroksiAsitler keşfedildi.

Sinoz'dan göz çevresine etkili yeni çözüm

Bentonit etkisiyle pürüzsüz bir cilt hayal değil

Gün boyu maruz kalınan hava kirliliği, güneşin zararlı ışınları ve sigara dumanı gibi dış etkenler cildimizin doğal yapısını bozarak sivilce ve siyah nokta oluşumuna neden oluyor. Yaş fark etmeksizin yüzde ortaya çıkan sivilceler ve özellikle yağlı ciltlerin sorunu olan siyah noktalardan kurtulmak doğru ürünü kullanmakla artık mümkün. Sinoz kozmetik tarafından geliştirilen yüz bakım maskesi içeriğindeki sarı papatya, bentonit kili, spirulina yosunu, aynısefa yağı, E ve B vitaminleri sayesinde siyah

noktalara ve sivilcelere karşı etkili bir çözüm sunuyor. Haftalık düzenli kullanımıyla sivilceler ve siyah noktalar kısa sürede yok olurken, kan dolaşımını hızlandırması sayesinde de kırışıklık oluşumunu engellemeye yardımcı oluyor. Zararlı kimyasallar içermeyen özelliğiyle cildi besleyerek nemli tutuyor.

Mor halkalar ve kırışıklıklarla mücadele zamanı

Gözler, cilt bakımının en çok dikkat edilerek yapılması gereken bölgesi. Uykusuzluğu ve yorgunluğu ele

veren göz altı torbaları, erkenden oluşmaya başlayan kırışıklıklar göz çevresi bakımını sıklıkla yapmayı zorunlu kılıyor. Bu noktada kuruyan göz çevresini nemlendirerek eski doğal yapısına kavuşturan ve göz altı morluklarını ortadan kaldıran kremler cilt bakımına dikkat edenlerin imdadına koşuyor. Sinoz Göz Çevresi Bakım Kremi; içeriğindeki shea ve jojoba yağları, meyan kökü ekstratı ve aloe vera jel ile göz çevresinde oluşan kırışıklık, kaz ayakları, morluk, halka ve göz altı torbaları gibi problemlere etkili çözüm sunuyor.



CİLT
ÇATLAKLARINA
“DUR”
DEYİN!

Cildinizdeki çatlaklar acil müdahale ister!



Bir plastik poşet düşünün; içini gereğinden fazla doldurduğunuzda esneyebildiği kadar esner ve bir noktadan sonra yırtılır. Esnek olmayan bir poşetse, daha çabuk yırtılır. İşte cildimizde de durum aynıdır. Çatlak olarak nitelendirilen durum aslında deride oluşan yırtıklardır. Vücut, cilt yüzeyinden daha hızlı genişlediğinde cilt dokusu yırtılır ve bu yırtıklar büyüyüp, derinleşerek yara izlerinin oluşmasına sebep olur. Yara izleri cilt yüzeyinde çatlaklar şeklinde görülür.

Çatlakların gelişimi cilt tipi, ırk, yaş, beslenme ve cildin nem dengesine göre değişir. Çatlak izi oluşumuna en yatkın olanlar; hamileler, vücut geliştiriciler, büyüme dönemindeki ergenler ve hızlı kilo alıp verenlerdir.

Kuruluk, ani kilo alımı ve genleşme mikroskobik yırtıklara neden olur. Bu gözle görülmeyen yırtıklar erken aşamada onarılmazsa ciltte ciddi çatlaklar meydana gelir.

Çatlaklara neden olan asıl etken cildin elastikiyetini ve nemini kaybetmesidir. Çatlaklar cildin epidermis denilen üst tabakasında kısa yırtıklar şeklinde başlar, kaşınır ve kaşıdıkça büyüyerek, daha alt tabakaya kadar derinleşir. Dermis adı verilen alt tabakaya inen çatlakların tedavisi çok güçtür ve çoğunlukla da mümkün değildir. En çok ilk gebelikte görünen çatlaklar; diyetler sonucunda da ortaya çıkabilir veya var olan minik çatlaklar zamanla daha derin ve belirgin bir hal alabilir.

Cildin çatlamaya başladığı nasıl anlaşılır?

- Cildiniz aşırı derecede kurur.
- Kuruluk ve gerginlik hissi rahatsız edici düzeydedir.
- Cildinizde pullanmalar oluşur
- Cildinizde hafif kabarmalar gözlenir.
- Çatlamak üzere olan cilt kaşınır. Çok sert kaşıdığınızda acı ve ağrı hissedilir.
- Dikkatli bakıldığında cilt yüzeyinde minik kızamık çizgiler fark edilir.

Çatlaklar neden oluşur?

- Cilt kuruluğu ana sebeptir. Soğuk hava cildi aşırı derecede kurutur ve çatlaklar en çok soğuk iklime sahip bölgelerde görülür. Vücudu soğuktan korumak çatlakların önlenmesinde çok önemlidir.
- Kimyasal maddeler, ucuz parfümler ve alkol içeren kozmetikler çatlak oluşumunu hızlandırır. Kozmetik ürün ve temizlik malzemesi seçiminde titiz davranmalısınız.
- Diyabet, tiroit, alerji, sedef, egzama ve mantar gibi cilt enfeksiyonlarınız varsa ve böbreklerin iyi çalışmıyorsa, cildiniz çatlamaya daha müsait olacaktır.
- Evinizin havasını kurutan kalorifer, klima gibi cihazlar ciltte kuruluk ve çatlak oluşumuna neden olur. Evinizi sık sık havalandırmanızı ve kaloriferin yanına su dolu kaplar koyarak, içerideki havayı nemlendirmenizi öneriyoruz.
- Kağıt paralara temas eden bankacılar bakteriler nedeniyle, yeni plastik poşetlere temas eden market çalışanları ve kuaförlerse kimyasallar nedeniyle risk altındadır. Ellere bulaşan zararlı maddelerin tüm vücuda yayılması sandığınızdan daha hızlı olur.
- Uzun süre ayakta kalanların vücut ağırlığı bacaklara yükleneceği için bacaklar ve kalçalarda çatlak oluşma olasılığı artar. Fazla kilonuz varsa, bu risk iki katına çıkar.
- Yaş ilerledikçe cilt nemini kaybedip, hücreler kendi kendini yenileyemediğinden çatlak oluşma olasılığı daha fazladır.

Çatlaklar Nasıl Oluşur?

Cildimizin yüzde 75 kolajen ve yüzde 4 elastinden oluşan bir yapısı vardır. Elastin esasen cildin esnekliğini ve gerginliğini sağlayan bir proteindir. Cilt çatlakları genellikle hormonlara bağlı olarak oluşur. Hormonlar derideki kolajen ve elastin yapılarını zayıf düşürdüğünde, kolajen liflerde elastin tabakasının zedelenmesiyle açığa çıkarlar.

Çatlak oluşmaya başlaması iki aşamalı bir durumdur. Bir ila altı ay kadar süren ilk aşamada çatlaklar pembe mor arası kırmızısı görünümündedir. Bu aşama çatlakların oluşum aşaması olup, bu aşamada veya öncesinde yapılacak çatlak bakım ve tedavisinin sonuç verme olasılığı çok yüksektir.

İkinci aşama ise renkli görünümün yerini süt beyaz görünümlü cilt yarıklarına bıraktığı ve kalıcı hasarın olduğu aşamadır. Bu aşamadan sonra çatlakların görünümünün düzelmesi gerekli tedavi ve bakımla çok uzun zaman alabilir. Tamamen yok olmaları ise, mümkün değildir.

Cildimde minik çatlaklar fark ettim. Ne yapmalıyım?

Çatlak tedavisine başlamadan önce hayatınızdaki bazı alışkanlıkları değiştirmeniz gerekiyor. Her gün uygulayacağınız basit işlemlerle cildinizin üst tabakasındaki küçük çatlakları hafifletebilir, hatta kararlı olursanız yok edebilirsiniz.

Ancak unutmayın, derinin alt tabakasına kadar inen derin ve geniş çatlaklar, çok kaşınan ve durmadan kaşıdığınız çatlaklar, iltihaplı ve kanayan çatlaklar daha iyi bir görünüme kavuşabilir ancak tamamen yok olmazlar. En ufak bir etki görmek için dahi en az birkaç aylık sabırlı ve düzenli tedavi gerekir.

- Çatlak oluşumunun ilk sebebi kuruluk olduğuna göre, cildinizin nemlenmesi için ilk şart bol sıvı almak. Bol sıvı ve bol su tüketmiyorsanız, boşuna diğer yöntemleri denemekle uğraşmayın.
- Çinko ve Omega3 içeren besinleri bolca tüketin. Beslenme tarzınızı değiştirip, bol vitamin ve mineral içeren gıdaları tercih edin. Beslenmeyle çözemiyorsanız doktorunuzdan size uygun vitamin ve mineral takviyesi önermesini isteyin.
- Banyoda sabun kullanmayın. Sabun ve benzeri her türlü arındırıcı, mikrop öldürücü, antiseptik ürün cildi kurutur.
- Sodyum Loril Sülfat içeren hijyen ürünlerinden uzak durun.
- Cildinizi soğuktan ve güneş ışınlarından koruyun. Kış güneşi de cilde zarar verir, unutmayın.
- Asla çok sıcak ve çok soğuk su ile banyo yapmayın. Çok soğuk ve çok sıcak su cildin nemini alır. Bu nedenle her zaman ılık suyu tercih edin.
- Çok uzun süre su altında kalmak cildi kurutacağı için banyo keyfinizi kısa kesin.
- Kuru iklimde yaşıyorsanız ya da kaloriferden dolayı evinizin havası çok kuru oluyorsa havayı nemlendiren bir cihaz alarak evinizin havasını daha sağlıklı ve cildi kurutmayacak şekilde yenileyebilirsiniz.
- Çatlamaya eğilimi olan bölgelere yumuşak davranmalısınız. Her tür sert hareket, sert kumaşları olan dar giysiler, sentetik kumaştan üretilmiş giysiler, banyoda kullanılan lifin yapısı bile o bölgedeki çatlamayı hızlandırır...
- Kaşıntı çatlamanın göstergesidir. Unutmayın, ne kadar çok kaşırsanız çatlaklar o kadar derinleşir ve yayılır. Zor da olsa kaşımamaya çalışın.



Doğal Reçeteler

Çatlaklar oluşmadan önce veya oluşmaya başlar başlamaz müdahale ederseniz oldukça başarılı sonuçlar elde edersiniz. Çatlaklar için vitamin ve yağ bakımları yapılabilir. Özellikle B3, B5, C, K ve E vitaminleri çatlaklara karşı oldukça etkilidir. Ayrıca glikolik asit, laktik asit, AHA (alfa hidroksi asit) gibi asitlerle yapacağınız bakımlar da oldukça iyi sonuç verir, Ancak hamile ve emziren kadınların bunları kullanmaları sakıncalı olabilir. Banyodan hemen sonra bütün vücudunuza esneklik ve nem verecek bir vücut losyonu ya da herhangi bir nemlendirme etkili doğal vücut kremi bolca sürün. Hiç biri yoksa cildinizin üzerinde koruyucu bir zırh oluşturacak vazelin ya da vazelin içeren ürünler uygulayabilirsiniz. Cildiniz aşırı derecede kuruyorsa aktardan alacağınız besleyici ve nemlendirici doğal yağları tercih edebilirsiniz. Cildin nemlendirilmesinde en etkili içeriklerden biri de E Vitaminidir. E Vitamini içeren ürünleri sürekli elinizin altında bulundurun. Çatlaklar ya da çatlamaya müsait cilde kakao yağı, avokado yağı, biberiye yağı, badem yağı, Ayçiçek yağı gibi doğal yağlar uygulayabilirsiniz. Bu yağlar kaşıntıyı keser, cilde esneklik verir ve nemlendirir. Yoğun nemlendirici ve besleyici özelliği nedeniyle Aloe Vera çatlamaya başlayan cildi tedavi etme konusunda oldukça etkilidir. Artık her yerde bulunabilen Aloe Vera bitkisini evinizde bir saksıda yetiştirebilirsiniz. Yatmadan önce Aloe Vera yapraklarının uçlarını kırıp, içinden çıkan sıvıyı direkt olarak sorunlu bölgeye yedirirseniz, etkili olduğunu göreceksiniz.

*Yeni Deneyimlere Hazır mısınız?
kısa kısa ürün haberleri...*





CİLT BAKIMDA DOĞALLIĞI ÖN PLANDA TUTANLARA...

Uzun yıllardır global markaları Türkiye pazarı ile buluşturan Medko Kozmetik; Amerika'nın önde gelen doğal cilt bakım markası Yes to ile yatırımlarına devam ediyor...

Amerikalı iki yakın arkadaşın doğal yollar ile üretilen sebze ve meyveleri cilt bakımı ve güzelliğinde kullanma fikri ile 2006 yılında Amerika'da kurulan Yes to; Amerika, Kanada ve İngiltere'den sonra artık Türkiye'de... 6 farklı serisini tüketicileri ile buluşturmaya hazırlanan marka; farklı cilt tiplerine özel doğal, sağlıklı ve pratik cilt bakım ürünleri sunuyor. Paraben, Kimyasal güneş koruyucu ve diğer zararlı içerikleri içermez.

- Hayvanlar üzerinde test edilmez. Zıplayan tavşan sertifikasına sahiptir.

YVES ROCHER ULTRA YOĞUN RENKLİ KALICI LİKİT RUJ

Ultra yoğun renkli kalıcı likit ruj, içeriğindeki kamelya yağı sayesinde dudaklarınızı yenileyici özelliğe sahip.

Mat etkiye sahip, yoğun pigmentli yapısı sayesinde dudaklar istenilen kusursuz görünüme kavuşuyor. Dudakları kurutmadan, 12 saat boyunca dayanıklı ve konforlu bir kullanım sunuyor. Ultra Yoğun Renkli Kalıcı Likit Rujların; 12 farklı renk seçeneği bulunuyor. Mineral yağ, alkol, gluten ve paraben içermiyor.



ÖLMEZ OTU'NUN SIRRI L'OCCITANE DIVINE SERİSİNDE

Çiçeği asla solmayan ve yaşlanma karşıtı özelliğiyle ünlü olan 'Ölmez Otu'nun sırrı, L'OCCITANE Laboratuvarları'nda çözüldü.



larkanın efsanevi cilt bakım serisi Divine'in formülünde bulunan özel konsantre erik, aynı çiçeğin kendi doğal formülü gibi zamanı durduruyor ve kış aylarının zorlu hava koşullarına karşı cildi koruyor. Düzenli kullanıldığında cildin yapısını olumlu yönde değiştiren, canlılık ve enerji kazandıran doğal formül, içerdiği E vitamini ile i kat güçlü antioksidan (IN vitro tesler ile kanıtlanmıştır) etki yaparak yaşlanmanın ırışısındaki en büyük güç haline geliyor.

DERMOKİL'DEN TEK ADIMDA 7 ETKİLİ ÇÖZÜM

Dermokil 7'si bir arada Günlük Cilt Bakım Kürü sayesinde tek bir ürünle 7 etkiyi aynı anda sağlayabileceksiniz...

Dermokil'in yepyeni Naturel Günlük Cilt Bakım Kürüyle 7 Etkili Arındırıcısı sayesinde tek adımda cildinizin tüm ihtiyacına cevap veriyor. İçeriğinde yer alan beyaz kil, bal özü, peeling tozları sayesinde tüm cilt tipleri için özel olarak geliştirilen 7 etkili formülü ile cildinize ihtiyacı olan bakımı tek başına sağlıyor...





YAŞLANAN SAÇLARA ZEYTİNDEN GELEN GENÇLİK

“Klorane Zeytin Özlü Yaşlanma Karşıtı Bakım Şampuanı”

Klorane Zeytin Özlü Yaşlanma Karşıtı Şampuan; 35-40 yaşlarından itibaren yaşlanmaya başlayan saçlarınızın güçlenmesine, içeriğindeki zeytin ekstresi sayesinde yardımcı oluyor. Zengin formülü ile saçın eski canlılığına ve yumuşaklığına kavuşmasına, saçın kalınlığının ve kalitesinin artmasına katkıda bulunuyor.

Bu şampuan, nazık temizleme tabanı, nötr PH değeri ve doğada çözülebilir formülü ile SLS, silikon ve paraben içermiyor.

NARS POWERMATTE LİP PİGMENT İLE MÜHÜRLÜ DUDAKLAR

İktidar ve keskinlik - yeni güç ikilisi

NARS bugüne kadar sunulan en güçlü matlığı Powermatte Lip Pigment ile sunuyor. Sıvılaştırılmış pigmenti ve yerçekimine karşı koyan ağırlıksızlık hissi ile sonsuz bir matlığı ultra- esnek ve uzun süre kalıcı bir formülle birleştiriyor. Dudakları mühürleyen 20 renk seçeneğiyle daha mat, daha güçlü.



TÜM BAKIŞLARI ÜZERİNİZE TOPLAMAYA HAZIR MISINIZ?

En çarpıcı dudaklar için flormar'dan iki yenilik; stylematic ve color up!

Kolay uygulama sağlayan yumuşak dokuları ve birbirinden canlı renkleri ile dudaklarınız hiç olmadığı kadar dikkat çekici!

Makyaj çantanızın vazgeçilmezi olmaya aday Flormar StyleMatic dudak kalemleri ve Color Up rujlar dudaklarınızın daha dolgun ve baştan çıkarıcı görünmesini sağlıyor. Dudaklarınızı ön plana çıkartan ve asansörlü sistemi ile kolay kullanım imkanı veren Flormar StyleMatic ve Color Up, günün her anında makyajınızın vazgeçilmezi olacak!





SESDERMA'DAN AKNE SORUNUNA İKİ YENİ ÇÖZÜM

Salises Moistrizing Gel Cream ve Salises Spot Treatment, serbest ve lipozomal salisik asit, Nanoteknoloji ile akne tedavisinde çözüm oluyor.

Akne lezyonlarının nedenleri üzerine doğrudan etki ediyor, derin etkisi ile folikül ve sebasöz bezine nüfuz ediyor. Anti-inflamatuar, antibakteriyel ve sebum dengeleyici Sesderma Salises Moistrizing Gel Cream ve Sesderma Salises Spot Treatment; üretiminde kullanılan özel teknik sayesinde salisik asitleri nanometre boyutlu lipozomlar içerisinde hedef alana taşınmasını sağlıyor. Salises serisindeki ürünlerin bileşimi hücre zarları ile benzer olduğundan dolayı yağlı akneye eğilimli ciltlerin onarımına ve dayanıklılığına yardımcı oluyor.

ALPLER'DEN GELEN BUZUL SU MİNERALİ İLE BENZERSİZ BİR CİLT BAKIMI

Türkiye'ye Gratis ile giriş yapan marka, Alpler'den gelen buzul su minerali ve İsviçre doğal bitkilerinden elde edilen ekolojik saflığı ile öne çıkıyor.

İsviçre bitki özleri ile birlikte Alp Dağları'nın antioksidan özelliğe sahip buzul sularından gelen zengin minerallerle cildi nemlendiren Swiss Image cilt bakım ürünleri arasında matlaştırıcı yüz yıkama jeli, günlük peeling, nemlendirici maske, nemlendirici gündüz kremi, yenileyici gece kremi ve göz makyaj temizleyicisi yer alıyor.



KİŞİYE ÖZEL SALON RİTÜELİ

Benim rengim, benim bakımım!

Her kadın saç renginin ilk boyandığı günkü gibi görünmesini ve uzun süre kalıcı olmasını ister. 2017'de Kérastase renk koruyucu bakımını yeni bir boyuta taşıyor ve ilk kez renklerin dünyasına adım atıyor. Kişiyi özel hazırlanan "yepyeni salon ritüeli" ve yenilenen teknolojiye ev bakım ürünleri ile saç rengi uzun süre ilk boyandığı şekilde kalıyor. Soğuk yansımali saç renginde istenmeyen sıcak tonları nötralize etmeyi sağlayacak ve canlı yansımali saç renginde ilk günkü canlılığı saça tekrar kazandıracak 4 renkte Touche Chromatique ürünü tasarlandı: **Soğuk Sarı (Mor):** Soğuk yansımali sarı saçlarda istenmeyen turuncu renk yansımaları nötralize ediyor. **Soğuk Kahve (Yeşil):** Soğuk yansımali kahve tonlarındaki saçlarda istenmeyen turuncu/kırmızı renk yansımaları nötralize ediyor. **Bakır:** Tüm bakır yansımali saçlarda bakır rengini canlandırıyor. **Kızıl:** Tüm kızıl yansımali saçlarda kızıl rengi canlandırıyor.





EXPERALTA PLATINUM SERİSİ İLE ZAMANI GERİ SARIN

Siberian Health'in yaşlanma karşıtı Experalta Platinum serisi, cildinizin ihtiyaçlarına kolayca adapte olurken; ileri yaş grupları için komple bakım ve erken yaşlanmanın önlenmesi ve yaşa bağlı ihtiyaçların giderilmesini sağlayan bireysel güzellik formülleri sunuyor.

Kırıxıklık Görünüm Azaltıcı Etkili Yoğun Yüz Serumu cildi yoğun bir şekilde nemlendirerek daha ısıltılı ve genç bir hale getiriyor. Doğal X50 Myocept oligopeptidleri, yüz kaslarına canlandırıcı etki sağlayan kompleks ve cilt yapısını restore eden ginseng ekstresi ile zenginleştirilmiş olan içeriği, gözle görünen kırışıklıkları belirgin ölçüde azaltıyor.

Experalta Platinum serisinin inanılmaz dönüşüm gücünün sırrı bitkisel bileşenler ve ileri teknolojinin etkili birleşimindedir.

KIRMIZI VE TURUNCUNUN UYUMU KIKO MİLANO İLE DUDAKLARA YANSIYOR

İktidar ve keskinlik - yeni güç ikilisi

İleri teknoloji makyaj, yüz ve vücut bakımı ürünleriyle her yaşta kadının güzellik ihtiyaçlarına yanıt veren İtalyan profesyonel makyaj markası KIKO Milano'nun rujları makyajlara son dokunuş için fark oluşturan renkleri bir arada sunuyor.



Dermokil ile ideal kış bakımı



Doğal katkılarla hazırlanan ve etkileri kanıtlanmış kil bileşenlerinin bulunduğu Dermokil Kil Maskesi cilde doğal ve parlak bir görünüm sağlıyor. İçeriğindeki vitamin ve mineraller sayesinde, cildin gözeneklerini temizliyor ve ihtiyacı olan nemi kısa sürede takviye ediyor. İlerleyen yaşlarda oluşan kırışıklıkları hafifleterek genç ve pürüzsüz bir cilde kavuşmanızı sağlıyor.

Dermokil Natural Skin Sivilce ve Siyah Nokta Karşıtı Kil Maskesi, cildinizi siyah noktalar, aknelar, ölü hücre ve lekelerden arındırıyor. İçeriğindeki nar özü ve salisilik asitle ölü deriyi uzaklaştırarak cildin nefes almasını sağlıyor.

Dermokil Natural Skin Leke Karşıtı Aydınlatıcı Maske, cildin renk tonunu açarak lekelerin giderilmesine yardımcı oluyor. İçeriğindeki doğal granüller ile cilde peeling etkisi yaparken, yeşil kil ile gözenekleri temizleyerek uzun süreli ferahlık hissi sağlıyor.

Dermokil'den tek adımda 7 etkili çözüm

Dermokil 7'si bir arada Günlük Cilt Bakım Kürü sayesinde tek bir ürünle 7 etkiyi aynı anda sağlayabileceksiniz...

Dermokil'in yepyeni Naturel Günlük Cilt Bakım Kürüyle 7 Etkili Arındırıcı sayesinde tek adımda cildinizin tüm ihtiyacına cevap veriyor.

İçeriğinde yer alan beyaz kil, bal özü, peeling tozları sayesinde tüm cilt tipleri için özel olarak geliştirilen 7 etkili formülü ile cildinize ihtiyacı olan bakımı tek başına sağlıyor...

- Temizleme: Doğal mineralleri ile cildi temizlemeye,
- Peeling: Mikro yapıdaki zeytin çekirdekleri ile cildi ölü hücrelerden arındırmaya,
- Maske: Doğal kil mineralleri ve yosun özü sayesinde cilde ihtiyacı olan bakımı yapmaya,
- Nemlendirme: Bal özü ve doğal nemlendirme sağlarken cildi canlandırmaya,
- Yenileme: Salisilik asit ile sivilce ve siyah noktalara karşı etkili olarak cildi yenilemeye,
- Onarım: Çinko türevleri ile cildin onarılmasına,
- Sıkılaştırma: Beyaz kil içeriğindeki oligo elementleri sayesinde cildin sıkılaşmasına ve toparlanmasına yardımcı oluyor.



Tüm bakışları üzerinize toplamaya hazır mısınız?

En çarpıcı dudaklar için flormar'dan iki yenilik; stylematic ve color up!

Kolay uygulama sağlayan yumuşak dokuları ve birbirinden canlı renkleri ile dudaklarınız hiç olmadığı kadar dikkat çekici!

Makyaj çantanızın vazgeçilmezi olmaya aday Flormar StyleMatic dudak kalemleri ve Color Up rujlar dudaklarınızın daha dolgun ve baştan çıkarıcı görünmesini sağlıyor. Dudaklarınızı ön plana çıkartan ve asansörlü sistemi ile kolay kullanım imkanı veren Flormar StyleMatic ve Color Up, günün her anında makyajınızın vazgeçilmezi olacak!

On iki farklı tondan oluşan renk seçeneği ve tek sürüşte yoğun renk veren StyleMatic dudak kalemı makyajınızın vazgeçilmezi olacak. Sunduğu geniş renk yelpazesi ile makyajınıza özgürlük ve karakter katan StyleMatic lip, ister rujla ister tek başına, göz alıcı bir sonuç vadediyor.

Color Up rujlar on farklı renk seçeneği ve hafif yapısı ile dudaklarınızı daha canlı göstermeye hazır! İçeriğindeki besleyici yağlar ile dudağınızın nemini kaybetmesini önlerken eğlenceli renkleri ile de ilk bakışta dikkat çeken dudaklara kolayca sahip olabilirsiniz.







BUGÜN SAÇIMI NASIL YAPSAM?

Sabahları ya da geceleri dışarı çıkarken, saçınıza şekil vermekte zorlanıyor, bu yüzden gün aşırı kuaföre gitmeye mecbur mu kalıyorsunuz? Saç yapınıza uygun saç stillerini evde kendiniz geliştirerek, kuaförlere servet harcamaktan kurtulabilirsiniz.

Özellikle de kıvrık, kabarık ve düz orta uzunluktaki saç kesimine sahip kadınlar, saç şekil vermekte oldukça zorlanır. Pratik saç bakımı ve birkaç basit dokunuş sayesinde, siz de gösterişli ve dikkat çekici saçlara sahip olabilirsiniz. Charm&Beauty, sizin için saçla kolayca şekil verme yöntemlerini araştırdı!

Saçınızı her gün yıkamaktan çekinmeyin!

Saçınız temiz olsa bile, özellikle de yağlanmaya yatkın saçlara sahipseniz her gün yıkayın. Saçları sürekli yıkamanın saçları yıprattığı, kuruttuğu söyleniyor ve her gün yıkanan saçlara şekil vermenin de güçleştiğine inanılıyor. Halbuki temiz ve bakımlı saç şekil vermek çok daha kolaydır. Saçı yıkarken suyun sıcaklığına dikkat edin. Su ne fazla sıcak ne de fazla soğuk olmalı. Saçı günde sadece bir defa şampuanlayıp ılık su ile durulayın, saçta biriken kir, toz ve kimyasallardan arındırın.

Dolgunluk vermek için...

İnce telli saçlara sahip kadınlar, saçlarının yeteri kadar dolgun ve hacimli görünmemesinden şikayetçidir. Aslında kimse kendi saç tipini beğenmez. Düz saçlılar kıvrık, kıvrık saçlılar ise düz saçla sahip olmanın hayalini kurar. İnce saçları daha dolgun göstermek için, fön fırçasını dik tutarak fön çekmeyi deneyin. Saçlarınızı öne doğru atarak dipten dışa doğru ters bir şekilde taradıktan sonra düz şekline çevirin. Böylece daha dolgun ve kabarık bir görüntü elde edebilirsiniz. Saçların elektriklenmemesi için fön işlemini olabildiğince çabuk tamamlayın. Saça hacim vermek için saç köpüklerinden de faydalanabilirsiniz.

Düz ve hacimsiz saçlara sahipseniz, saç yıkama işleminden sonra saçınızı kuruması için havluya sarın. Saçınızı fön makinesi kullanmadan kendi haline bırakırsanız, düz ve hafif dalgalı doğal saçlara sahip olabilirsiniz. Saçların biraz daha dalgalı görünmesi için deniz tuzu spreylerinden faydalanın.

Mükemmel topuz...

Kirli saçın daha kolay şekil aldığı ve topuz şekline en yatkın halde olduğuna inanılır. Gün içinde yıkanmayan saçla topuz yaparken kuru şampuanla saçlardaki dağınıklığı önleyebilirsiniz.





Kısa saça nasıl şekil veririm?

Kısa saça şekil vermek zor olabilir ama saçlarını kısa kullanmayı tercih eden kadınlar, bu konudaki maharetlerini geliştirmişlerdir. Kısa saç için kullanabileceğiniz en kolay şekillerden biri, saçı jöle kullanarak geriye doğru taramaktır. Aynı şekilde daha güçlü bir jöle kullanarak, aynen Miley Cyrus gibi, saçı dik dik de yapabilirsiniz, ya da Krstin Stewart gibi yana doğru taramayı deneyin.

Saçları öne doğru taramak farklı bir hava katabilir. Özellikle de alın bölgesi geniş olanlar, yüzlerini ideal şekil olan yuvarlağa yakınlaştırmak için bu modeli tercih edebilir. Jennifer Lawrence ve Rihanna, saçlarını kısa kullanırken öne doğru taramayı tercih ediyordu.

Siz de aynen Jennifer Lawrence ve Kristen Stewart gibi, "pixie" modelini deneyin. Genel olarak dağınık bir havası olmasına rağmen, genç ve canlı bir görünüm elde edebilirsiniz.

Kişiye özel salon ritüeli

Benim rengim, benim bakımım!



Her kadın saç renginin ilk boyandığı günkü gibi görünmesini ve uzun süre kalıcı olmasını ister. 2017'de Kérastase renk koruyucu bakımını yeni bir boyuta taşıyor ve ilk kez renklerin dünyasına adım atıyor. Kişiye özel hazırlanan "yepyeni salon ritüeli" ve yenilenen teknolojiye ev bakım ürünleri ile saç rengi uzun süre ilk boyandığı şekilde kalıyor.

Reflection serisinde devrim

Reflection, 2004 yılında boyalı saçlarda rengin korunması için tasarlandı ve o günden beri gelişmeye devam etti. Tüm dünyada kadınlar tarafından sevildi ve en çok tercih edilen ürünlerden oldu. 2017'de renk koruyucu bakımda yeni bir çığır açan Kérastase, sadece ürünleri yeniden formüle etmekle yetinmeyip, renk yenilemekte kişiye özel bir yaklaşımla yeni bir boyuta ulaşıyor. Seriyeye yeni eklenen Touche Chromatique ürünleri Kérastase'in ilk direkt renklendirici içeren bakım ürünleri oldu. 4 farklı renkteki bu ürünlerle salonda ve evde en yüksek düzeyde renk koruyucu bakım kadınlarına sunuluyor.

Touche Chromatique

Makyaj dünyasındaki renk düzenleme trendlerinden ilham

alınarak tasarlanan Touche Chromatique ürünleri boyalı saçlarda rengin uzun süre en doğru şekilde kalmasına yardımcı oluyor. Klasik uygulamalardan sonra renklendirme işleminden yaklaşık 10 gün sonra saç renginde bozulmalar olur. Soğuk yansımaları tonlarda zamanla saçta istenmeyen sıcak yansımalar ortaya çıkar. Kızıl-bakır gibi canlı yansımaları tonlarda ise zamanla renk canlılığını yitirir. Soğuk yansımaları saç renginde istenmeyen sıcak tonları nötralize etmeyi sağlayacak ve canlı yansımaları saç renginde ilk günkü canlılığı saça tekrar kazandıracak 4 renkte Touche Chromatique ürünü tasarlandı:

Soğuk Sarı (Mor): Soğuk yansımaları sarı saçlarda istenmeyen turuncu renk yansımaları nötralize ediyor.

Soğuk Kahve (Yeşil): Soğuk yansımaları kahve tonlarındaki saçlarda istenmeyen turuncu/kırmızı renk yansımaları nötralize ediyor.

Bakır: Tüm bakır yansımaları saçlarda bakır rengini canlandırıyor.

Kızıl: Tüm kızıl yansımaları saçlarda kızıl rengi canlandırıyor.

Nasıl kullanılmalı?

Danışman kuaförünüzle belirleyeceğiniz size uygun renkteki Touche Chromatique ürününden

10 damlayı saçınıza uygun renteki 15ml Reflection Chromatique saç maskesi ile karıştırın. Daha sonra nemli saça uygulayıp 5 dakika bekletin ve durulayın. Renklendirme işleminden sonraki 2. haftadan itibaren bir sonraki renklendirme işlemine kadar haftada 1 kullanılması önerilir.

Renk yenileyici bakım ritüeli

Renklendirme işleminden 10 gün sonra bu bakım ile hem istediğiniz renge tekrar kavuşuyor hem de saçınızın ihtiyacı olan yoğun bakıma sahip olabiliyorsunuz.

Yeni Chromatique teknolojisi

Renklendirme işlemi sonrasında özellikle suyla birlikte rengin aktığını/bozulduğunu biliyoruz, peki bu bozulmalar neden oluyor? Kérastase, suyun içinde bulunan 3 maddenin bu bozulmalara sebep olduğunu buldu:

Klor; renkte oksidasyona sebep oluyor.

Bakır; rengi koyulaştırma etkisine sahip.

Kalsiyum; rengi matlaştırıp saç telinde kuruluğa sebep oluyor.

Geliştirilmiş **System Capture Advanced** teknolojisi suda bulunan bu partikülleri nötrleştirerek rengin bozulmasına sebep olan etkilerini minimumda tutmaya yardımcı oluyor.

SAÇ BAKIMININ PARLAYAN YILDIZLARI YAĞLAR

Yıpranmış, hasar görmüş, cansız, mat, dökülen saçlara, bitkilerden elde edilen esansiyel yağlar çare oluyor. Charm&Beauty sizin için en etkili bitkisel yağları araştırdı.





ARGAN YAĞI

İçeriği: Argan, Afrika kıtasının kuzey bölgesinde yer alan Fas'ta yetişen bir ağaç türüdür. Argan yağı ise bu ağacın tohumlarından çıkarılan yağdır.

Faydaları: Yıpranmış ve donuklaşmış saçlarda parlaklık sağlar. Saç kırıklarının oluşmasını önler. Saçları besler.

Kullanımı: Başınıza saç derinizi ıslatacak kadar argan yağı uygulayın. Başınıza yavaş hareketlerle masaj yapın. Saçınızı ılık bir havluyla örtün ve 30 dakika boyunca böyle bekleyin. Daha sonra saçınızı yıkayın.

ARDIÇ YAĞI

İçeriği: Organik asitler, glikoz, sakaroz, reçineli bileşikler içerir.

Faydaları: Ardıç yağı, içerisinde bulunan E vitamini ile saçları besler, saç dökülmelerini önler, saçlara parlaklık ve canlılık kazandırır. Saçın kepeklenmesini engeller. İçeriğinde eser elementler ve besleyici unsurlar gerek saç derisi gerekse saç sapına oldukça faydalıdır. Ardıç yağı saçta uygulanırken, saç için faydası olması için, tek başına kullanmak yerine diğer faydalı yağlarla birlikte kullanılması öneriliyor.

Kullanımı: Günde iki defa bir çay bardağı suya veya şekere üç damla damlatılarak kullanılıyor.

BADEM YAĞI

İçeriği: Yüksek oranda E vitamini içeriği ile kuvvetli antioksidan özelliği vardır. Zengin Magnezyum ve kalsiyum mineralleri içerir.

Faydaları: Cilt ve saç bakımında pek çok faydası bulunan badem yağı, saçları nemlendirmek, daha parlak görünmesini sağlamak ve güçlendirmek için kullanabileceğiniz en ideal doğal yağlar arasında yer alıyor. Saçlar için çok yararlı E vitamini ve magnezyum bakımından zengin olan badem yağı, aynı zamanda fön, saç maşası ve boya gibi yıpratıcıların etkisini azaltmak, saçın daha sağlıklı uzamasını sağlamak için de kullanılıyor.

Kullanımı: Bir çay kaşığı badem yağını çeyrek çay kaşığı vanilya özü ile karıştırıp saçlarınıza sürebilirsiniz. Vanilya özü saçlarınızın güzel kokmasını sağlayacaktır. Vanilya yağı yerine lavanta yağı da kullanabilirsiniz. Saç tellerinizi kalınsa veya saçlarınız uzunsa verilen ölçülerin 2-3 katını kullanabilirsiniz. Badem yağının bir diğer kullanım biçimi de nemli saçlara sürmektir. Duştan çıktıktan sonra saçlarınızdaki fazla suyu havluyla alın ve geniş dişli bir tarakla saçlarınızı tarayın. Avucunuza bir miktar badem yağı döküp avuçlarınızı birbirine sürterek yağın elinize iyice yayılmasını sağlayın. Daha sonra saç derinize masaj yapın.

BİBERİYE YAĞI

İçeriği: Biberiyenin içerdiği uçucu yağlar arasında başta borneol olmak üzere linalol, kamfen, sineol vardır. Bitki, ayrıca tanen, reçine ile diğer etkili maddeler de barındırıyor.

Faydaları: Biberiye saç dökülmelerinin azaltılmasına yardımcı olur. Saçlarınızı haftada en az iki defa yapacağınız kürle eski sağlığını kavuşturabilir, saç tellerini kalınlaştırıp daha parlak saçlara sahip olabilirsiniz.

Kullanımı: Biberiyeyi saç bakımında kullanacaksanız en kolay yöntemlerden biri 5-10 damla biberiye yağını 250 ml su ile karıştırarak bu karışımı durulama suyu olarak kullanmaktır. Saçlarınızı biberiyeli suyla duruladıktan sonra normal suyla durulamadan banyodan çıkın ve saçlarınızı doğal kurumaya bırakın.



BUĞDAY YAĞI

İçeriği: Buğday yağı çeşitli vitaminler içerir ve bunlardan biri de cilt ve saç sağlığı için önemli E vitamini. E vitamini kolay emilerek cildinizi ve saçlarınızı nemlendirir. Şampuanınızın ve saç kreminizin nemlendirici özelliğini artırmak için içlerine bir kaç damla buğday yağı eklemeniz yeterli olacaktır. İçerisinde B1, B2, B3 ve B6 vitaminleri bulunan buğday yağı ağız yoluyla tüketilmese bile cilt tarafından emilerek bu vitaminlerin vücuda girmesi sağlanabilir. Saç derisinde kullanıldığında deri tarafından kolayca emilen yağ bu bölgedeki kan dolaşımını hızlandırır. B vitaminleri ayrıca hücre ve doku üretimine de yardımcı olur. Bu özelliği ile saç dökülmesi yaşayan kişilerde zayıflayan saç köklerini güçlendirmek için tavsiye ediliyor.

Faydaları: Boyadan, güneşten, ısıyla çalışan saç kurutma makinesi gibi cihazlardan, hava kirliliği gibi çevresel nedenlerden dolayı yıpranan saçlarınıza doğal yağlarla bakım yaparak hasarı azaltmanız, tekrar sağlıklı, yumuşak ve kolay şekil verilebilen saçlara kavuşmanız mümkün. Buğday yağı ilerde oluşabilecek yıpranmalara karşı saçlarınızı güçlendirir.

Kullanımı: Her gün saç uçlarına sürün ya da şampuanınıza bir kaç damla buğday yağı ekleyin. Saç deriniz aşırı kuruysa haftada 1-2 kez buğday yağıyla masaj yapın. Yağı çıkarmak için hafif bir şampuan kullanabilirsiniz. Buğday yağı taşıyıcı yağ olarak saçta faydası bilinen diğer uçucu yağlarla karıştırılarak da kullanılabilir. Buğdaya veya glutene alerjisi bulunanların harici olarak buğday yağı kullanması tavsiye edilmez.

CEVİZ YAĞI

Faydası: Saç köklerini besler ve onların güçlenmesini sağlar. Matlaşmış, parlaklığını yitirmiş olan saçların tekrar doğal parlaklığına kavuşmasına yardımcı olur. Saçları dolgunlaştırır ve canlı görünmesini sağlar. Saç kırıklarının engellenmesinde etkilidir. Saçların hızlı uzamasında yardımcı rol üstlendiği biliniyor. Saç beyazlamasını geciktirir. Derinin nemli kalmasını sağlayarak bir nevi kepeklenmeyi önlemiş olur. Saç dökülmesini de azaltıyor.

İçeriği: Ceviz yağı, Latince adı Juglansregia olan ceviz meyvesinin soğuk pres yöntemiyle sıkılması ile elde edilir. Ceviz yağı doymamış yağ asitleri ile olan Omega-3 ve Omega-6 bakımından zengin olan açık renkli bir yağdır. Omega-3 Omega-6 cilt tarafından üretilmez. Bunu aldığımız besinlerle vücudumuza takviye etmemiz gerekir. Omega-3 Omega-6 ve Omega-9 doymamış yağ asitleri cildin yağ asitlerini koruması, hücre yenilenmesi, sağlıklı

ve canlı görünümü için temel yağ asitlerinden biridir.

Kullanımı: Ceviz yağı ile saçlarınıza ve saç derinize bakım yapmak isterseniz, onu saç köklerinize masaj yaparak iyice yedirin. Bu masajın en az on dakika yapılması gerekiyor. O esnada saçlarınızı hem bu yağla beslemiş olursunuz hem de o bölgedeki kan dolaşımını hızlandırarak ekstra yarar sağlamış olursunuz. İşlem bittikten yaklaşık bir saat sonra saçlarınızı durulayabilirsiniz. Ayrıca ceviz yağını, saç için faydalı diğer bazı bitkisel yağlarla karıştırarak da uygulamanız mümkündür. Bunun için eşit miktarlarda ceviz yağı, tatlı badem yağı ve zeytinyağını karıştırarak uygulamanız yeterlidir.

ÇÖREKOTU YAĞI

İçeriği: Çörekotu yağı, tohumlarının preslenmesi ile elde edilir. Tohumlarında hem uçucu yağ, hem de sabit yağ vardır. Sabit yağ oranı yüzde 28 ve yüzde 35 arasındadır. Soğuk pres olanı kıymetlidir. Zengin yağ asitleri ve mineraller içeren çörek otu yağı, etken madde olarak E vitamini ihtiva eder. Oleik asit, Omega3, Omega6, doymuş yağ asitlerini içerir.

Faydaları: Saç dökülmesi ve kepek oluşumuna karşı bitkisel çözümler arasında en işe yarayan doğal yollardan biri çörek otudur. Çörek otunun tohumlarından yararlanarak elde edilen çörek otu yağı ile bu tür saç ve saç derisi sorunlarının önüne geçilebiliyor.

Kullanımı: Çok basit bir karışım ile saç dökülmesini engelleyebilirsiniz. Bunun için çörek otu yağı, limon suyu, çam terebentin esansı ve demlenmiş ihlamur gerekiyor. Bu malzemeleri bir kabın içinde karıştırın ve kıvamı koyulaşınca saç diplerinden saç uçlarına doğru nazik hareketlerle uygulayın. Karışımı saçınızda yaklaşık olarak 20 dakika bekletmeniz yeterli. Saçlarınızı ılık suyla arındırın ve bitkisel bir şampuanla yıkayın. Çok geçerli bir karışım olan bu uygulamayı haftada iki kere yaptığınızda çörek otu yağının saçta hemen nasıl etki ettiğini siz de fark edeceksiniz.

DEFNE YAĞI

İçeriği: Tanen, acı madde ve uçucu yağ bileşimi vardır. Yaprakların bileşiminde sabit yağ, sineol, öjenoller, pinenler, felandren, linalol, jiraniyol, terpineol bulunur. Tıbbi değeri yüksek bir bitkidir. Tıbbi literatürde defne yaprağının antioksidan, analjezik (ağrı kesici), antienflamatuar ve antikonvulsant (antiepileptik) yararlarının olduğu belirtiliyor. A ve C vitamini bakımından zengindir, ayrıca demir, mangan, kalsiyum, potasyum ve magnezyum bakımından da zengindir.

Faydaları: Defne, saç diplerindeki hücreleri aktive ederek saç tellerinin güçlenmesini, çevre şartları, kimyasal temizleyiciler ve çeşitli nedenlerden kaynaklanan kepeklenen azalmasını ve zamanla durmasını, ciltte oluşan ölü derilerin atılmasını hızlandırarak sivilce, kırışıklık, istenmeyen leke ve yağların azalmasını sağlar. Saçlardaki aşırı yağlanmayı önler. Saç tellerini ve saç derisini besler. Daha dolgun ve canlı saçlara sahip olmanızı sağlar. Farklı sebeplerden oluşan kepeklenmeyi yok eder ve tekrar oluşmasını önler. Saçların hızlı uzamasında yardımcı olur, kırıkları engeller.

Kullanımı: Aynı miktarlarda defne yağı, tatlı badem yağı ve zeytinyağını karıştırdıktan sonra saç köklerinize iyice yedirin. Parmaklarınızla oval şekilde masaj yaparsanız etkisini daha iyi görürsünüz. Aynı zamanda karışım saçlara sürüldükten sonra 8-10 dakika kadar masaj yapmaya devam ederseniz kan dolaşımını da hızlandırmış olur ve etkisini kat kat artırmış olursunuz. Sürme işlemi ve masaj bittikten sonra yağlar saçta bir saat kadar durmalı ardından da saçlar iyice yıkanmalı.

FINDIK YAĞI

İçeriği: Fındık ham yağı fındık meyvesinden fiziksel işlemler ve ekstraksiyonla (özütleme) elde edilen, kimyasal işleminden geçmemiş bitkisel bir yağdır.

Faydaları: Fındık yağı saç kıran hastalığının bitkisel tedavi yöntemleri arasında yer alıyor. Saç diplerinin onarımını sağlayan mükemmel fındık yağı aracılığı ile hazırlayacağınız kürler saç kıran hastalığını kısa zaman zarfı içinde çözebilir. Yeni saç oluşumunu sağlayarak uzamasını sağlayan fındık yağı saç tellerinin yumuşak ve canlı olmasını sağlar. Dolgun saçlar için başvuracağınız fındık yağı aracılığı ile kusursuz bir görünüme kısa zaman zarfı içinde sahip olabilirsiniz.

Kullanımı: Fındık yağını tavaya alın. Çok kısık ateşte yağ ılınmaya kadar ısıtın. Parmak uçlarınızı yağa batırıp saç diplerinize sürün. 15 dakika bekleyip şampuanlayın. Bol ve ılık suyla durulayın. Fındık yağı maskesini haftada bir kez uygulayabilirsiniz.



HİNDİSTAN CEVİZİ YAĞI

İçeriği: Hindistan cevizi yağı orta zincirli yağ asitleri (MCFA) içerir. Trans yağlara oranla oldukça sağlıklı bir yağ asididir.

Faydaları: Saçların daha çabuk uzamasında önemli bir rol oynayan nem, hindistancevizi yağıyla yeterli oranda sağlanabilir. Nemli saç, kırılmalara karşı daha dayanıklı olur ve hava kirliliği gibi çevresel faktörlerden daha az etkilenir. Uçlarda meydana gelen kırıklar saçların hızlı uzamasının önündeki en büyük engeldir, çünkü düzenli olarak alınması gerektiğinden her 4-5 haftada bir, zar zor uzattığınız saçların 2-3 santimini kaybedebilirsiniz.

Hindistan cevizi yağıyla güçlenen, nemlenen ve korunan saçlarda bu süreci 8-10 haftaya çıkartabilirsiniz.

Kullanımı: Öncelikle saçlarınızı şampuanlayın ve ılık suyla iyice durulayın. Duştan çıktıktan sonra fazla suyu havluyla saçlarınıza bastırarak alın ve geniş dişli bir tarakla saçlarınızı tarayın. Bir yemek kaşığı hindistancevizi yağını avucunuza alın ve ellerinizi ovuşturarak yağın avuç içlerinizde iyice yayılmasını sağlayın. Yağ miktarını saçınızın uzunluğuna göre artırabilir ya da azaltabilirsiniz. Önce parmak uçlarınızla saç derisine masaj yapın.

5-10 dakikalık masajdan sonra avuçlarınızda kalan yağı tüm saçınıza eşit miktarda sürün. Yağın saç ve saç derisine iyice işlemesi için plastik bir duş bonesi takın veya saçınızı havluyla sarın. Bir saat bekledikten sonra yağı temizlemek için saçınızı şampuanlayın ve çok sıcak olmayan suyla durulayın.

ISIRGAN OTU YAĞI

İçeriği: Isırgan tohumu fazla miktarda demir, C vitamini ve klorofil içeren bir bitki türüdür. Isırgan otuna çıplak elle dokunulduğunda yapraklarında bulunan asit el yakıcı özelliğe sahiptir.

Faydası: Saç dökülmesi kadınların ve erkeklerin ortak sorunudur. Sadece saç dökülmesi değil, cansız, püskül püskül olmuş saçlarını dert edenler, kepekli ve yağlı görüntüden rahatsız olanlar, yıpranmış saçlarıyla baş edemeyenler ısırgan tohumu yağını mutlaka kullanmalı. Saç derisine masaj yaparak kullanabileceğiniz ısırgan tohumu yağı, dökülmeyi durdurur, saç tellerini kalınlaştırır, saçlar gürleşir, güçlenir, hacim kazanır, yıpranma azalır ve kepeklenme sorununa iyi gelir.

Kullanımı: Günde iki defa, bir çay bardağı suya üç damla ısırgan otu yağı damlatın. Saç diplerine masaj yapılarak uygulayın.

JOJOBA YAĞI

İçeriği: Jojoba yağı yağ asidi ve esterlerinden oluşuyor, doymamış yağ asitlerince zengindir.

Faydaları: Jojoba yağı, saç kırılmasını önler. Uygulamalardan sonra, saç daha canlı, yumuşak ve parlak bir görünüme kazanır. Bir yandan da saçların uzamasını ve güç kazanmasını sağlar. Buna ek olarak da, kepek oluşumunu engeller.

Kullanımı: Kuru saç üzerine, çok olmayacak şekilde, bir miktar jojoba yağı uygulayın. Saçın her yanına yağı yayabilmek için, tercihen büyük dişli bir tarak da kullanabilirsiniz. Saçınızı bu şekilde aşağı yukarı yarım saat bekletin ve bu süre sonunda şampuanla yıkayın. Eğer saç yağı sürüp bekleyerek zaman kaybetmek istemiyorsanız, şampuan şişesinin içine ortalama iki tatlı kaşığı kadar jojoba yağı ilave edip karıştırabilirsiniz. Bakım yapmasının yanı sıra, ıslak ya da kuru saç uygulanan jojoba yağının saç şekillendirici özelliği de bulunuyor.

KARİTE YAĞI

İçeriği: Cildimizin ihtiyacı olan tüm vitaminleri içinde barındıran karite yağı A ve D vitaminleriyle cildimizi canlandırır, E vitaminiyle cildinizi yeniler ve F vitamini sayesinde sıkılığını korur.

Faydaları: Yıpranmış kırılmış ve kurumuş saçların canlanması için oldukça faydalıdır.

Kullanımı: Küçük bir miktarda karite yağını nemli ya da kuru saç uygulayın, iyice dağılması için saçınızı tarayın. Saçınızı durulamadan istediğiniz şekli verin.

MENEKŞE YAĞI

İçeriği: Tanen, saponinler, flavonglikozitleri ve emetin içerir.

Kullanımı: Bir kâsenin içine menekşe yağı, jojoba yağı, tatlı badem yağı ve iki yemek kaşığı sirke dökerek karıştırın. Bu karışımı yeni yıkanmış saçlarınıza, diplerine parmak uçlarınızla masaj yaparak uygulayın ve havlu ile sarıp bir saat bekletin. Ardından bol ılık su ile iyice durulayın.

Faydaları: Saçlarınız birçok farklı sebepten hızla dökülmeye başlayabilir. Saç dökülme sebepleri, mevsim değişiklikleri, stres, kullanılan kalitesiz saç boyaları, bakımsız kalmaya bağlı kırılan, kopan saçlar gibi daha birçok sebebe bağlı olarak kadınlar sürekli saç dökülmesinden şikâyet eder. Menekşe yağı, saç dökülmesini önler, saçları onarmakta oldukça etkili bir saç bakım yöntemidir.

OKALİPTÜS YAĞI

İçeriği: Tanen, reçine, okaliptol ve flavon glikozitlerini içerir.

Faydaları: Okaliptüs yağının saçta öncelikli faydası saç derisindeki kan dolaşımını artırarak saç köklerinin daha fazla oksijen almasını sağlamasıdır. Bunun sonucu olarak saç kökleri güçlenir ve koparak dökülmeler azalır. Okaliptüs yağının diğer faydası ise saç köklerini etkileyen mantar gibi cilt hastalıklarına iyi gelmesidir. Saç derisinde görülen mantar kuruluğa ve normalden daha fazla saç teli kaybına neden olabilir.

Kullanım: Saç derisine masaj yapmak için 10-15 damla zeytinyağına 4-5 damla okaliptüs yağı ekleyebilirsiniz. Aynı şekilde günlük şampuanınıza ekleyerek kullanabilirsiniz.

ZEYTİNYAĞI

İçeriği: Zeytinyağı (olivaeeleum) zeytin ağacının, doğrudan meyvesinden sıkılarak, hiçbir kimyasal işlem görmeden, katkı maddesi içermeyen, doğal hali ile elde edilen, oda sıcaklığında sıvı olarak tüketilebilen, yeşilimsi, sarımtırak renkte, sıvı bir yağdır. Ayçiçeği, soya, pamuk çekirdeği, mısırözü gibi bitkisel yağlardan farkı da doğal yollardan üretilmesidir.

Faydaları: Zeytinyağı nemlendirici ve besleyici özelliği ile saç bakımında en kolay ve etkili çözümler arasında yer alıyor. Saçlarınızda zeytinyağı kullanmaya başladıktan 2-3 hafta sonra saçlarınız daha yumuşak ve parlak olacak ve daha hacimli görünecek.

Kullanımı: Yarım su bardağı zeytinyağını teflon tavaya alarak çok kısık ateşte ısıtın. Daha sonra kaseye aldığınız ılık yağı avuçlarınıza dökerek saç diplerinden uçlara doğru sürün. Eğer saç derinizde kuruluk varsa, parmak uçlarınızla iyice yedirerek masaj yapabilirsiniz. Saçın her tutamına, özellikle uçlarına sürmelisiniz. Etrafa damlamaması için boynunuza büyükçe bir havlu sarabilirsiniz. Yağı sürdükten sonra saçları başın üzerinde toplayarak plastik duş bonesi takın. Zeytinyağının saçları ve saç derisini yumuşatması için en yarım saat kalması gerekiyor. Zeytinyağını saçlardan çıkarmak için ılık su kullanarak şampuanlamanız yeterli. Bu uygulamayı haftada iki kez yaparsanız 4-5 hafta sonra saçlarınızın daha yumuşak olduğunu, uçlarının daha az kırıldığını ve kepeğin azaldığını görebilirsiniz.

SARIMSAK YAĞI

İçeriği: A1, B2, B6 ve C vitaminleri içeriyor. Ayrıca amino asitler, selenyum, demir, iyot, silisyum ve daha birçok mineral bulunduruyor.

Faydaları: Sağlıklı saçlar için gerekli vitamin ve minerallerin alınmadığı zaman, saç derisinde ve saç köklerinde bakteriye bağlı sorunlar görülebilir. Sarımsak içeriğindeki antimikrobiyal bileşenler, kalsiyum ve vitaminlerle bu tip nedenlerle oluşan saç dökülmesini engellemek için kullanılabilir.

Kullanımı: Sarımsak yağı saç derisini besleyen ve kepeği önleyen önemli bir saç bakım yağıdır. Sarımsak yağı temiz saçta kullanılırken mutlaka sabit bir yağ ile karıştırılmalıdır. Susam veya zeytinyağına bir kaç damla sarımsak yağı damlatılarak kullanılabilir. Bu işlem haftada bir kaç kez uygulanmalı. Saç diplerine sarımsak yağı yedirilir. Ardından saçınıza bir bone takın ya da havlu ile sarın. Bu şekilde yarım saat beklettikten sonra saçınızı yıkayın.

“Biberiye saç dökülmelerinin azaltılmasına yardımcı olur.”



SUSAM YAĞI

İçeriği: Susam yağının en büyük özelliği vitaminler, mineraller, antioksidanlar ve lesitin açısından çok zengin olmasıdır. Özellikle E, A ve B kompleks vitaminleri içerir. Mineral olarak demir ve kalsiyumca zengindir. Sesamol, besamolin ve sesamin antioksidanları da yer alır. İçerdiği Omega 9 oranı ve antioksidanlar nedeniyle ısıya, tere ve ışığa karşı dayanıklıdır.

Faydaları: Susam yağının saçta faydaları daha çok saç derisini nemlendirmesi ve saç köklerini güçlendirmesinden ileri geliyor. Pul pul olan saç derisi ve kepek için etkili bir çözüm olarak kullanabileceğiniz susam yağı, kekik yağı ve adaçayı yağı ile birleştirip masaj yaparak saç derisinde kullanabilirsiniz.

Kullanımı: Susam yağını uygulamak için sekiz çay kaşığı susam yağına bir çay kaşığı adaçayı yağı ve bir çay kaşığı kekik yağı ekleyerek karıştırın. Saçlarınızı yıkadıktan sonra saçlarınız nemliyken bu karışımı saç derinize masaj yaparak sürün. Bir iki saat bekletip normal şampuanla yıkayabilirsiniz.

Alpler'den gelen buzul su minerali ile benzersiz bir cilt bakımı

Türkiye'ye Gratis ile giriş yapan marka, Alpler'den gelen buzul su minerali ve İsviçre doğal bitkilerinden elde edilen ekolojik saflığı ile öne çıkıyor.



İsviçre bitki özleri ile birlikte Alp Dağları'nın antioksidan özelliğe sahip buzul sularından gelen zengin minerallerle cildi nemlendiren Swiss Image cilt bakım ürünleri arasında matlaştırıcı yüz yıkama jeli, günlük peeling, nemlendirici maske, nemlendirici gündüz kremi, yenileyici gece kremi ve göz

makyaj temizleyicisi yer alıyor. Swiss Image ürünleri, içerdiği doğal bitki özleri ve ciltte oluşan serbest radikalleri engelleyen ve yaşlanmanın önüne geçmede etkili olan Alp Yıldızı içeriği ile diğer ürünlerden ayırıyor. Alpler'den gelen buzul su minerallerinin kolay emilim sağlaması ile hafif bir kullanım sunan Swiss Image ürünleri, kompleks botanik özleri içeren cilt bakım ürünleri ile de dikkat çekiyor. Swiss Image ürünleri paraben, sls ve sles phthalates içermiyor.

Alpler'in bozulmamış doğallığı ve saflığından faydalanan ve tüm cilt

tipleri için uygun olan Swiss Image ürünleri şöyle;

Swiss Image Matlaştırıcı Yüz Yıkama Jeli

Alpler'den gelen buzul su mineralleri ve doğal bitki özü içeriği ile cildi derinlemesine temizliyor. Tüm cilt tipleri için uygun olan yüz yıkama jeli, uzun ömürlü mat ve saf bir görünüm sağlıyor.

Swiss Image Günlük Peeling

Tüm cilt tipleri için uygun olan Swiss Image günlük peeling, siyah noktaları ve cilt üzerindeki ölü deriyi cildi tahriş etmeden ortadan kaldırıyor, cilde taze ve genç bir görünüm kazandırıyor.

Swiss Image Nemlendirici Maske

Zenginleştirilmiş doğal bitki özleri ve Alp buzul sularının doğal mineralleri ile cildi besleyerek,

cilde ışıltılı bir görünüm kazandırıyor. Tüm cilt tipleri için uygun olan maske kullanım esnasında hidrasyon sağlayarak cildi yumuşatıyor.

Swiss Image Nemlendirici Gündüz Kremi

Alpler'e özgü Alp Yıldızı çiçeği özleri ile cilt tarafından kolayca emilerek cildi beslerken uzun süreli nemlendirme sağlıyor.

Swiss Image Yenileyici Gece Kremi

Yağlı olmayan bu gece kremi, cildin özellikle gece yenilenmek için gereksinimi olan nem ihtiyacını karşılayarak cildi besler ve dinç bir görünüm kazandırır. Tüm cilt tipleri için uygundur.

Swiss Image Göz Makyaj Temizleyici

Alpler'den gelen buzul su içeriği ve özel formülü sayesinde göz makyajının hassas göz çevresini ve kirpikleri zedelemekten çıkarmaya olanak sağlıyor. Oftalmolojik olarak test edilmiştir.





**Mantar meşesini hiç
böyle görmediniz!**

COMFORTABLE ANTIBACTERIAL
100% NATURAL ANTI-FUNGAL RECYCLABLE
WHY CORK?
BIODEGRADABLE NON-ALLERGENIC
ECO-FRIENDLY LIGHT



Hayata dokunan tasarımlar...

Fark etmişsinizdir, siz değerli Charm&Beauty okuyucularını her zaman farklı konular ile karşılamakta ilerliyoruz. Derin araştırmalar yaparak, değerli insanlarla samimi sohbetlerde bir araya geliyor, farklı olan ne varsa, ilk ağızdan sizlere ulaştırıyoruz. Ve bu sefer de diyoruz ki, mantar meşesini hiç böyle görmediniz!

Tasarımın en güzel hali; Doğa ve hayvan dostu
Kasım sayımız için geçtiğimiz günlerde bir araya

geldiğimizi NY Cork Kurucusu Neri Yaşar ile çok keyifli vakit geçirdik. Mantar meşesinden ürünleri Türkiye'ye ilk getiren kişi Neri Yaşar, hayatında her zaman aradığı o üretme ve tasarlama içgüdüsünü mantar meşesi ile tamamladı. Arzuladığı üretkenliği mantar meşesinde bulan Neri, ekosisteme ve hayvanlara verdiği önem ile de Charm&Beauty ekibini mest etti. Doğaya ve hayvanlara karşı duyarlılığını projeye yansıtan Neri'nin projelerini merakla takip edeceğiz.

Kişiselleştirmenin mantar meşesi hali

Mantar ağacının doğada karbondioksiti en fazla hapsedebilen ağaç olması sebebiyle bu ağaçtan yapılan ürünler doğaya ayrıca bir katkı sağlıyor. NY Cork, ayakkabıdan çantaya, takıdan mutfak ürünleri ve telefon kılıfına kadar birbirinden şık tasarımlar sunuyor.

Arzu edildiği takdirde seçim yapılan ürünlerde kumaş ve renk değişiklikleri yapılabiliyor. NY Cork kreasyonu ile veya talep edilen isteklere göre ürün tasarlanabilecek alt yapıya sahip.

“Hayatta tesadüf diye bir şey yok her şey bizim çağrımız”

Neri Yaşar, mantar meşesinin hayatını değiştirme hikâyesini şu şekilde anlatıyor:

Turizm Otelcilik üzerine aldığım eğitimim sonucu uzun yıllar kurumsal otellerde çeşitli görevler aldım, yöneticilik yaptım.

Ne kadar eğitimi aldığım mesleği yapıyor olsam da dekorasyona ve tasarıma hep ilgim vardı. Kreatif yanımı besleyecek, daha ruhumu doyuracak ne olabilir arayışındaydım. Hayatımı farklı bir şekilde sürdürmeliyim düşüncesinin, evrene gönderdiğim mesajlar sayesinde bu proje ile birlikte karşılığını aldığımı düşünüyorum. Tabii gündelik koşturmaca içerisinde evrenin bizlere verdiği sinyallerin farkına varamıyoruz. O yüzden bu noktada farkındalık da çok önemli. Görev aldığım otelin bahçesinde kabuğunu bırakan bir mantar ağacına rastladık. Ağaç ile ilgili çok fazla bilgimiz de yoktu. Bahçıvan ağacın kuruduğunu söyleyerek kesmemiz gerektiğini söyledi. Ağacın üst kısımları ve dalları yeşil sadece kabuğunu bıraktığını fark ettim. Biraz bekleyelim diyerek ağacı araştırmaya





Mantar ağacı doğada en fazla karbondioksit hapseden ağaçtır. Mantar ağacından üretilmiş bitmiş ürünün bile karbondioksit emilimine devam ettiği yönünde bazı yazılar da okudum. Mantar ağacı ormanlarının, diğer ağaç türlerine göre oldukça yüksek miktarlarda karbondioksit tuttuğu yönünde bilgiler mevcut ki bu ekosistem için çok önem arz eden bir durum. İlk kabuğunu 20 yıl sonra veren ağaç, en verimli kabuğunu da 40. yılına girdiği zaman veriyor. Ağacın düzenli şekilde kabuğunun alınması, ömrünün uzamasına yardımcı oluyor. Düzenli olarak her 9 yılda bir kabuğu alınan ağaç, 200 yıl kadar yaşayabiliyor. Daha uzun süre yaşadığı bile söyleniyor. Mantar ağacı da zeytin ağacı gibi oldukça karakteristik bir özelliğe sahip.

Mantar ağacının kabuğundan yapılan ürünleri incelemekle araştırmalarıma devam ettim. Tabi bende çoktan mantar sevdası başlamıştı. Arkadaşım sayesinde Portekiz'de mantar ağacı yetiştiricileri ve üreticileri ile bir araya gelme fırsatını yakaladım. Portekiz'de en büyük üreticilerden bir tanesinin fabrikalarını gezme şansım oldu ve kabuğun en ufak zerresinin dahi ziyan edilmediğini, her parçasının kullanıldığını gördüm. Mantar çok yönlü kullanılan bir malzeme, birçok alanda kullanılıyor. İzolasyon, uzay mekikleri, tren rayları, ısı yalıtımı ve daha birçok alanda bu materyale rastlayabilirsiniz. Dolayısı ile mantarın sürdürülebilirlik anlamında çok güzel bir örnek olduğunu düşünüyorum.

Hayatımdaki olumsuz şey, olumluya döndü

Kurumsal hayatımın yanında hobi olarak yürütebilir miyim bu işi derken bir rahatsızlık geçirdim. Ve sağlık ile ilgili yaşadığım sorun ile birlikte hayatımda bir değişiklik yapmaya karar verdim ve hep yapmak istediğim tasarımla ilgili birşeyler yapmak üzere Floransa'ya kumaş tasarımı eğitimi almaya gittim. Hayatımdaki olumsuz bir şey, bu süreci tetikleyerek olumlu bir şeye dönüştürmüştü aslında. Mantar kumaş, Türkiye'de çok bilinmeyen dünyada da yeni yeni yaygınlaşmaya başlayan bir kumaş

türü ki birçok ünlü dünya markası şuan ürünlerinde mantar kumaşı kullanıyor. Türkiye'de bunun bir marka olmadığını gördüm ve tamamen mantar kumaşı üzerine spesifik olmak istediğimden özel, birebir eğitim aldım. Benim için anlam ifade eden, hikâyesi olan tesadüfen hayatıma girmiş ve hayatımı da şekillendirmiş bir materyal... Tüm ilgimi, alakamı vermem için büyük bir sebep. Çalışacağımız desenlerin kumaş üzerinde duruşuna ve hangi boyalamaları yapabileceğimize bakarak eğitimlere başladık.



Konsept var, tasarım yok...

Birçok gezip gördüğüm yerlerde evet, bu konsept var ama çok fazla tasarım ürün yok! Daha fabrikasyon üretilmeye rastladım, yorum katılmış çok fazla ürün görmedim o konsept mağazalarda. Ben de farklı ne yapabilirim diye düşündüm ve işe başladım. Mesela daha önce denenmemiş olan nakışı mantar kumaşına uyguladım. Özellikle bu teknikteki bazı modellerimiz çok popüler oldu. İnsanlar, Bodrum'daki mağazada satışa sunulan ürünlerime hem ağacın hikayesi hem farklı kumaşı ve desenlerinden dolayı büyük ilgi gösterdiler.

Farklı teknikler denemeye devam ettim. İzmir'de ressam bir arkadaşım ile birlikte başka farklı neler yapabiliriz üzerinde denemeler yapıyoruz, Venedik'teki mozaik sanatçısı arkadaşımın birlikte bir kreasyon hazırlamalıyız şeklinde teklif aldım. Farklı yeteneklerdeki arkadaşlarımdan bu materyalle kendi yeteneklerini birleştirebileceği, kombin oluşturacağı şekilde tekliflerin gelmeye başlaması proje sahibi olarak beni çok memnun etti. Önümüzdeki günlerde çok farklı çalışmalar gerçekleştirebileceğimize inanıyorum. Bir anlamlı tesadüf daha...

Üretimden daha fazlası

Çok farklı projeler ile doluyum. Veganlara özel hayvan serisi ile ilgili bir proje yapmak istiyorum. Ama bunu yaparken sadece bir iş olarak değil, sosyal sorumluluk tarafı ile ilgili de çalışmalar gerçekleştirmek istiyorum. Mantar ağacından bir şeyler üretmek ile ilgilendiğim kadar, ağacın yetiştiriciliğini de önemsiyorum. Mantar ağacının ülkemizde Akdeniz ikliminde yetişebildiğine dair Orman Bakanlığı'nın raporları bulunuyor. Tarihte de yer alan ufak bir bilgiyi paylaşmak isterim: İspanya Kralı, II. Abdülhamit'e 6 tane

mantar fidanı armağan ediyor. II. Abdülhamit'te, kim bu ağacı elinde bulundurursa, bir servete sahiptir diyerekten bunu geliştirin diye vasiyet ediyor. Tabi o zamanlar farkına varılmıyor. O zaman o 6 tane fidanın 2 tanesi İstanbul'da sarayın bahçesine 4 tanesi de İzmir'de sarayın çiftliğine dikilmiş. En son 1960'lı yılların sonunda bir kişi bu ağacın önemini keşfedip çalışmalar yapmaya başlamış. 1980'li yılların sonunda da mantar ağacı yetiştiriciliği ile ilgili ilk adımlar atılmaya başlanmış.



“Her satılan ürün ile bir fidan dikmeye hazırım”

Mantar ağacının ekosistemdeki öneminden dolayı ilerleyen zamanlarda TEMA vakfı ile bir araya gelerek onlardan bir destek almak istiyorum. Bu projeye maddi açıdan bakmayarak asıl amacım: Ağacın anlamını insanlara verebiliyor olmak. Her satılan üründen bir fidan dikmeye hazırım. Bunun için tahsis edilen bir alan olsa, önem arz eden şahısların ismi bu alana verilse, okullarda çocukların çevre bilincini arttırmak için ortak çalışmalar yapılsa en önemlisi doğa için bir şeyler yapabilesek...

Doğa ve hayvanlar projenin başrollerinde..

çocukluğumdan bu tarafa bizim evimizde hep bir hayvanımız oldu (kedi köpek hatta ördek!) ayrıca ailem bize doğaya karşı her zaman duyarlı olmamız yönünde eğitim verdi. Küçük yaşta ailem tarafından sahip olduğum bilinç düzeyi ile çevre kirliliğine ve hayvanlara karşı çok duyarlı biriyim. Doğa ve hayvanlar için yapmayı hedeflediğim birçok şey var. Bir çanta için 3 timsahın, bir kürk için leoparın katledilmesine şiddetle karşı olan biriyim.

olduğum bilinç düzeyi ile çevre kirliliğine ve hayvanlara karşı çok duyarlı biriyim. Doğa ve hayvanlar için yapmayı hedeflediğim birçok şey var. Bir çanta için 3 timsahın, bir kürk için leoparın katledilmesine şiddetle karşı olan biriyim. Hayattaki tercihlerim hiçbir zaman bu yönde olmadı. Barınakların iyileştirilmesi, sokak hayvanların yararına çalışmalar yapılması konusunda aktif olmak, birçok dernek ile bir araya gelmek istiyorum. Hayvanlar ve çevre benim en hassas noktalarım. Hem hayvanları hem de çevreyi içeren birçok projeyi hayata geçirme hedefinde olduğum için çok mutluyum. Projem, hedefine ulaştığı anda benim için daha fazla anlam kazanacak.

Hayata dokunan proje

Doğayla uğraşan, üreten, tasarlayan insanlar ne kadar da mutlular. Böyle bir proje ile aslında kendi hayatıma da dokunmuş oldum. Bu iş, beni mutlu ederken, daha ileriye gidebileceğim, kendimi geliştireceğim bir şey yapma fırsatı da tanıdı. Hem kendi hayatıma hem de dünyaya böyle dokunabileceğim bir işte yer aldığım için çok mutluyum.

1 yıl gibi kısa bir süredir bu işin içerisindeyim, yolun başındayım ve uzun bir yolum var. Uluslararası arenalarda yer almak istiyorum. Markamı tanıtmak adına yurtdışından gelen tekliflerle karşılaştığımda çok memnun oluyorum, markamı ve ürünlerimi tanıtmak için büyük bir fırsat bu. Türkiye ile sınırlı kalmak istemiyorum. Türkiye’de böyle bir konsepti hayata geçirebilmiş olmaktan mutluyum çevre ve hayvanlar için anlamını içeren projelere de imza atmak istiyorum.



Kış ısıcacak **kutluyoruz**

**Stilini Tamamlayan
40 Kaban!**

Ekose Aşkı

Bu kış ısıcacak, farklı kesimlerde ve detaylarla zenginleştirilen kabanlarla tanışıyoruz. Modanın geçmiş yıllara göz kırptığı bu sezon, tüyler, kürkler, parıltılar, neon renkler, nakışlar ve payetler kabanları süsölüyor. Sizler için her tarza uygun 40 kaban seçtik. Şık, spor, marjinel, feminen ve romantik görünüm sevenleri buraya alalım. Kış hiç bu kadar iddialı olmamıştı.



MARELLA MONT 2.899.00 TL

Sportif duruş!



MANGO ANORAK 299.99 TL



PA DEBENHAMS 429.9

Asalet



BALMAIN BEYMEN



MUDO PALTO
399.00 TL



BEYMEN COLLECTION
KADIN PALTO 1.995 TL



HARVEY NICHOLS
PIERRE BLAMAIN

Feminen&Maskülen



MANGO PALTO
699.99 TL

MARINA RINALDI PALTO
7.340.00 TL



Işıltını Ortaya Çıkart!



IPEKYOL PALTO
399.00 TL



MARINA RINALDI PALTO
5.765.00 TL



MAXMARA SPORTMAX PALTO
1.735.00 TL



PA DEBENHAMS 499.9 TL

Neon & Deri



LC WAIKIKI 169.95 TL

Mavi & Pudra



FOREVER NEW PALTO
499.90 TL



MARELLA 2.899.00 TL



MACHKA 1.150.00 TL



LC WAIKIKI 149.95 TL

Romantik Kış



FOREVER NEW TRENCKOT 349.90 TL



HARVEY NICHOLS COACH



FABIANA FILIPPI BEYMEN

Uzun Uzun...



NETWORK PALTO 1399.00 TL



BEYMEN COLLECTION
4.795 TL



BOYNER NETWORK

STİL SAHİBİ VE GÖZ ALICI BİR KOLEKSİYON

Dünyaca ünlü markaların en özel tasarımlarını bir araya getiren Vakko Couture 2018 Sonbahar/Kış sezonunda da stil sahibi ve göz alıcı bir görünüm vadediyor. Danteller, kadifeler, tül ve ışıltılı detayların ön planda olduğu koleksiyonda asil siyahlar, kıskırtıcı kırmızılar, cazibeli bordolar ve zümrüt yeşilinin en sofistike tonları başrol oynuyor.



Vakko Couture çatısı altında yer alan dünyaca ünlü markaların yanı sıra Vakko Couture imzalı tasarımlar da düğün ve mezuniyet törenleri, özel gün ve gecelerde her kadının kendini güzel hissedeceği bir sezonu müjdeliyor...

Tüy detayların ön planda olduğu tasarımlar, sezonu romantik ve sıcak bir boyuta taşıyor. Püsküllerin hakim olduğu tasarımlar ise sezonun arzulanan stillerinden oluyor. Femininliği vurgulayan krep elbiseler, dekolte detayları ile sıradanlığı yok ederken, sezonsuz piliseler yeni koleksiyonda yerini koruyarak iddialı tasarımlarla dikkat çekiyor. Transparan işlemelerin ipek şifonlarla ahenkli uyumunun öne çıktığı tül ve çiçek kombinli tasarımlar elegan ve zarif bir silüet oluşturuyor.

Klasikleşmiş renklerin birlikteliği ise modernize edilen maskülen görünümlerle devleşiyor. İki parçalı takım stili sezon modellerine yeni bir yön veriyor. Bluzar ve pantolonlar, etek ve bluzlar trendi çeşitlendirilerek stil sahibi ve sofistike bir görünüm sağlıyor.

Vakko Couture 2018 Sonbahar-Kış Koleksiyonu, her yaşta kadının kendini mükemmel hissedeceği eşsiz parçaları bir araya getiriyor. Zengin ve göz alıcı seçenekler yeni sezonun ışıltısını yansıtıyor, Vakko Kadını'na zamansız ve iddialı bir şıklık sunuyor.

Vakko Couture'de Yer Alan Dünyaca Ünlü Markalar

Adrianna Papell, Aidan Mattox, Alberto Makali, Alex Perry, Alexis, Amur, Badgley Mischka Collection, Basix, Beside, Carmen Marc Valvo Infusion, Chiara Boni, David Meister, For Love & Lemons, Gemy, Hamel, Jonathan Simkhai, JS Collections, Luisa Beccaria, Marchesa Notte, Maria Lucia Hohan, Maticevski, ML, Paule KA, Prabal Gurung, Rachel Gilbert, Rachel Zoe, Sachin & Babi, Saiid Kobeisy RTW, SK By Saiid Kobeisy, Solace London, Tadashi, Terani, Teri Jon, Theia, Tube Gallery, Zac By Zac Posen, Alessandra Rich, Badgley Mischka, Berta, Brandon Maxwell, Elie Saab, Elizabeth Kennedy, J Mendell, Jenny Packham, Jonathan Simkhai, Luisa Beccaria, Marchesa Couture, Monique Lhuillier, Naeem Khan, Pamela Roland, Rubin Singer, Temperley London, Yolan Cris, Zac Posen

Koton erkek koleksiyonlarındaki iddiasını Can Bonomo ile sürdürüyor

Can Bonomo'nun danışmanlığını üstlendiği Can Bonomo+Koton Jeans koleksiyonunu için çekilen kampanya filmi dijital mecralarda yayınlanmaya başladı.

Can Bonomo'nun kendine has stilini yansıttığı koleksiyonun kampanya filminde sanatçının son albümündeki şarkılardan biri olan 'Sakla' kullanılıyor.



Erkek koleksiyonlarındaki iddiasını Can Bonomo iş birliğiyle sürdüren Koton, Can Bonomo+Koton Jeans koleksiyonuyla sanatçının stilini tasarımlarına taşıdı.

Koleksiyonun genç ve dinamik tarzına dikkat çekmek amacıyla en özgür medya aracı olan dijital ortamda bir tanıtım gerçekleştirildi. Can Bonomo 'Koleksiyonda dolabımda olmasını isteyeceğim parçalara yer verdik, bu doğrultuda tasarladık. Bizim içimize çok sinen bir iş oldu. Herkesin beğeneceğini ve güle güle giyeceğini umuyoruz.' dedi.

Genç ve dinamik bir koleksiyon; Can Bonomo+Koton Jeans Koleksiyonu

Can Bonomo + Koton Jeans erkek koleksiyonu, yansıttığı özgür, eğlenceli ruh hali ve zengin ürün yelpazesini erkek modasına sunuyor. 49 parçadan oluşan koleksiyon, kendini rahat ve özgüvenli hisseden, tarz sahibi her erkeğe, iddialı ve şık tasarımların etkisinde bir sonbahar-kış esintisi sunuyor.

Koleksiyon, siyah ve gri tonların hakimiyetindeki jean pantolonları, montları, basic tişörtleri, desenli gömlekleri, deri ceketleri, trikoları ile günlük giyim tarzının en çarpıcı halini genç moda severlerle buluşturuyor. Can Bonomo'nun günlük ve sahne kıyafetlerinden esintiler taşıyan koleksiyonun anahtar parçaları siyah dar ve bol kesim jean'ler, tişörtler, tasarım ceketler olarak ön plana çıkıyor. Koleksiyonda aynı zamanda üretken kimliği ile tanınan Can Bonomo'nun kendi çizimlerinin olduğu tasarımlarda yer alıyor.

Cher ve Future Gap'in ikonik dünyasında

Grammy, Oscar ve Emmy ödüllерinin sahibi Cher ve Grammy adayı rap müzik yıldızı Future, Gap'in yeni sezon "Meet me in the Gap" kampanyasında buluştu.



Dünyadaki en ünlü ve ikonik giyim ve aksesuar markalarından biri olan Gap, yeni sezon kampanyasına ikonik stiline hakını verecek iki isim daha ekledi. Gap'in "Meet me in the Gap / Gap'te Buluşalım" kampanyası bu yılın yaz aylarında ilk kez duyurulduğu günden bu yana sanatçılar ve sporcular gibi kendi alanlarında ilham veren ikonik isimlerle beraber anılıyor. Gap'in ikonik dünyasına dahil olan son iki isim ise Cher ve Future olarak açıklandı. Grammy, Oscar ve Emmy ödülleri sahibi Cher ve Grammy adayı dünyaca ünlü rap star Future, Gap'in kampanya videosunda yer alıyor. Videoda Sly & the Family Stone'a ait "Everyday People"

şarkısının bir bölümünü seslendiren Cher ve Future, ilk kez Gap için beraber kamera karşısına geçti.





1.5KG

ÇAĞIMIZIN BAŞA BELA HASTALIĞI

OBEZİTE

KLASİK TEDAVİLER YETERSİZ Mİ KALİYOR

“İngiltere’de yapılan bir araştırmaya göre; diyet ve egzersiz gibi yöntemlerle zayıflamaya çalışan her 210 erkek hasta ve her 124 kadın hastadan sadece birisi normal kilosuna dönebiliyor.”

American Journal of Public Health isimli dergide yayımlanan çalışma, obez bir insanın normal kilosuna dönebilme ya da toplam ağırlığının sadece yüzde 5'ini verebilme şansını ilk kez ortaya koyuyor. Çalışmanın başyazarı Dr. Alison Fildes'e göre, elde edilen veriler, obez insanların kilo vermesinin ve verdikleri kiloları korumalarının ne kadar zor olduğunu ortaya koyuyor. Dr. Fildes; şu anda obezitenin önlenmesine yönelik en önemli ihtiyacın, tüm toplumsal uygulamaları kapsayacak, etkin halk sağlığı politikalarının üretilmesi olduğunu belirtti.

Obezite global bir sağlık sorunu

Obezite giderek büyüyen global bir sağlık sorunu haline gelirken, dünyanın pek çok yerinde olduğu gibi, İngiltere'de de temel tedavi yöntemi olarak "Kilo Kontrol Programları" uygulanıyor. Dr. Fildes, yapılan çalışmanın ana sebeplerini şu sözlerle açıklıyor: "Şu anda uygulanan sağlık politikalarına göre; obez hastalar için uygulanan bu tedavi programları, sağlıklı bir kiloya dönmek için yeterli. Bizler de, geniş bir popülasyon üzerinde, bunu başarmanın ne kadar mümkün olduğunu, kilo verenler ile bu kilo kaybını koruyabilenlerin yüzdesini öğrenme ihtiyacı hissettik."

Çalışmaları için, Birleşik Krallık Klinik Çalışmalar ve Araştırmalar'ın veri tabanından yararlanan Dr. Fildes ve ekibi, 20 yaş üzeri, 278 bin 982 hastayı incelediklerini belirtti. Hasta seçiminde titiz davrandıklarını söyleyen Dr. Fildes, bu gruba obezite ameliyatı geçirmiş hastaları dahil etmediklerini de belirtti. Hastaların, yaklaşık 9 yıllık takip verilerinin incelenmesi sonucu ortaya çıkan istatistiklere göre, Vücut Kitle İndeksi (VKİ) 30-35 arasında olan her 12 erkekten ve her 10 kadından sadece birisi, bir yıl içinde, toplam vücut ağırlığından sadece yüzde 5'i oranında kilo vermeyi başarabildi. VKİ 40-45 arasında olan morbid obez hastalarda ise her 8 erkekten ve her 7 kadından birisi bunu sağlayabilmiş.

Hastalar verdikleri kiloları tekrar alıyor

Çalışmada, VKİ 30-35 arasında olan ve bir kilo kontrol programına kaydolan hastalar içinde, bir yıl içinde normal kilosuna dönen hasta oranı erkeklerde 210 kişide 1, kadınlarda da 124 kişide 1 olarak gözlemlendi. Morbid obez hastalarda ise bu oran, erkeklerde 1290 kişide 1, kadınlarda ise 677 kişide 1 olarak görüldü. Elde edilen verilere göre; toplam vücut ağırlıklarının yüzde 5'ini vermeyi başaran hastaların yüzde 53'ü, bir yıl içinde bu kiloları geri aldı. Beş yıl geçtiğinde ise yaklaşık yüzde 78'i verdikleri kiloları geri aldı. Dr. Fildes; VKİ 35 ve üzeri olan hastalar için normal bir kiloya ulaşmanın çok daha zor

olduğunu belirtti ve ekledi: "Obez hastaların kilo vermede ve bu kiloları korumada ne kadar zorlandığını ortaya koyan çalışmalar zaten vardı. Ancak oranların bu derece düşük olduğunu yaptığımız çalışma sayesinde görmüş olduk."

Sağlık politikaları yeniden düzenlenmeli

Dr. Fildes ve ekibine göre; obezite tedavisinde belirlenen geleneksel tedavi yöntemlerinin, klinik anlamda etkin ve sürdürülebilir olup olmadığı, gelecekte de olup olmayacağı konusunda ciddi şüpheler var. Dr. Fildes: "Yapmış olduğumuz çalışma, obez bireylerin, çok küçük miktarlardaki kiloyu verirken ve o kiloyu korurken bile, ne kadar zorlandıklarını ortaya koydu. Morbid obez hastaların, geleneksel tedavi yöntemleri ile normal kilolarına dönmesi ise oldukça zor görünüyor. Dolayısıyla, obezite ile olan mücadelede, öncelikle önleyici uygulamalar belirlenmeli. Daha sonraki aşamalarda ise; etkin ve uzun süreli tedavi yöntemlerinin kullanılması gerekiyor. Sağlık politikalarının da bu yönde revize edilmesinin daha doğru olacağını düşünüyoruz." şeklinde konuştu.

Konu ile ilgili görüşlerini aktaran Türkiye Metabolik Cerrahi Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Doç. Dr. Alper Çelik: "Bu çalışma ile bir kez daha, kilo problemleri ve obezite tedavisinde, ameliyat dışındaki yöntemlerle, kalıcı ve ciddi fayda sağlanamadığını görmüş olduk. Daha önce yapılan 'Diyabeti Önleme Programları' da benzer sonuçlar içeriyordu. Ancak bu sonuçlar hastalarla paylaşılmıyor. Sürekli diyet yaparak başarılı olabilecekleri söyleniyor. Bizler her şeyden önce, dürüst bir şekilde, her tedavinin olası başarı oranlarını hastalarımıza ifade etmeliyiz ve tedavi uygulamalarımızı hastalarımızla beraber kararlaştırmalıyız." dedi.

zenix
PROFESSIONAL

BLACK
Perfect Formula

MASK
3D FACIAL MASK



BLACKHEAD REMOVAL

EXTREME WHITENING

PORES MINIMIZER

OIL CONTROL

SKIN SOOTHING

MASQUE NOIR

BLACKHEAD REMOVAL MINIMIZES AND CLEANS PORES
PURIFIES SKIN, REFINES TEXTURE

ZWART MASKER

www.karataskozmetik.com



KARATAŞ KOZMETİK
KİM. SAN. TİC. A.Ş.

+90 (212) 672 44 04

info@karataskozmetik.com



karatas.kozmetik



karatas.kozmetik

KIŞA
HAZIRLANIRKEN
TÜKETİLMESİ
GEREKEN

10

BESİN



Metabolizmayı sonbahara hazırlamak, ani ısı değişimlerinde hastalanmamak ve sonbahar depresyonundan korunmak için bazı besinleri sofralardan eksik etmemek gerekiyor. Bu yiyeceklerden bir kısmının faydası çiğken ortaya çıkarken, bazılarının da pişirme yöntemlerine çok dikkat edilmesi gerekiyor. Memorial Şişli Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümü'nden Uz. Dyt. Merve Yüksek, mevsime uygun beslenmek için tüketilmesi gereken gıdalar hakkında bilgi verdi.

Elma: Kalbe yararlı flavonoidler ve antioksidan öğeler içerir. Asıl vitamin kabuğunda bulunduğundan iyi yıkanmış bir şekilde kabuğuyla tüketilmelidir.

Ayva: Kabızlığı önler. Bronşit ve öksürüğe de iyi gelir; çekirdekleri kaynatılıp içildiğinde göğsü yumuşatır. Ayva çiçeği ile bal karıştırılıp macun halinde tüketilirse baş ağrısına iyi gelir. Ayva, damar sertliği ve karaciğer sağlığı için de faydalıdır; tansiyonu düşürür, safrayı düzene sokar. Sonbahar depresyonundan korunmak için de sakinleştiren yapraklarının çayı içilebilir.

Balık: Ekim ayı palamut, kasım da lüfer zamanıdır. Haftada 2-3 defa mutlaka tüketilmelidir. Balığın içeriğindeki omega-3, fosfor başta olmak üzere vitamin ve mineraller hamilelikte anne karnındaki bebeğin gelişimi için, çocukluk çağında beyin gelişimi, yetişkin ve yaşlılarda göz, zihin, karaciğer, kalp ve damar sağlığı üzerinde oldukça önemli role sahiptir. Balık kızartma yerine ızgara, buğulama ve fırınlama yöntemleri ile sağlıklı bir şekilde tüketilebilir.

Bal kabağı: Vitamin, mineral, diyet lifi, omega-3 ve antioksidan kaynağı olan bal kabağı cilde iyi gelir. Betakaroten içeren bal kabağı, akciğer, kolon, mesane, serviks, meme ve cilt kanserlerine yakalanma riskini azaltmakta, kalp hastalıklarına karşı da korumaktadır.

Brüksel lahanası: İyi bir demir kaynağıdır. Kanser başta olmak üzere hastalıklara karşı vücudun doğal savunma sisteminin aktivitesini artırır. Tam bir sağlık deposu olan bu sebzeyi 7 dakika buharda pişirip, tükettiğinizde maksimum fayda sağlayacaktır.

Turp: Kökü iyi bir C vitamini kaynağı iken, yapraklarında fazla miktarda A, K vitamini ve folat bulunur. Metal ile temas ettirmeden seramik bıçak ya da cam rende ile zeytinyağlı salatalarda kullanılabilir. Kanı temizler, gut hastalığına karşı korur. Bağırsakları temizler, cilde tazelik verir, saçların sağlıklı olmasını sağlar. Kabızlığı giderir, stresi azaltır.

Karnabahar: İçeriğindeki fitokimyasallar sayesinde anti kanserojendir. Karnabahar salata, püre veya kıymalı yemek şeklinde tüketilebilir.

Nar: Vücutta damar sağlığını, özellikle de kalbi korur. Damar tıkanıklıklarına iyi gelen nar, tansiyon düşürücüdür. Narda 10 bardak yeşil çaya ve 4 bardak kızcık suyuna eşdeğer antioksidan madde bulunur. Doğal bir antioksidan olarak anti-tümör özelliği vardır.

Taze ceviz ve fındık: Çok iyi bir enerji kaynağıdır, vücuda güç ve enerji verir, beden ve zihin yorgunluğunu giderir. Kolesterolü düşürür, düzenli olarak her gün bir avuç tüketilmesi kalp krizgeçirme riskini azaltmaktadır.

Armut: Bağırsak sağlığı için çok faydalıdır. Fırınlama veya haşlama yöntemi ile bir tatlı haline getirilip, tüketilebilir.

Mevsime uygun sağlıklı bir tatlı seçeneği: “Armut Tatlısı” (4 kişilik)

Malzemeler:

4 adet büyük boy armut,
2 su bardağı toz tatlandırıcı,
4 adet tım ceviz,
2 adet karanfil, kaymak

Yapılışı: Kabukları soyulmadan armutların sap kısımları kesilir. İçleri dibi delinmeyecek şekilde oyulur. Tencereye oturtulan armutların içlerine toz tatlandırıcı doldurur, geri kalan ise üzerine serpilir. Armutların üzeri kapanacak şekilde su koyulup, karanfiller ilave edilir. Armutlar yumuşayana kadar saplı kısımları ile birlikte kaynatılır. Piştikten sonra servis tabağına alınarak üzerlerine ceviz ilave edilir. Her birinin üzerine kaymak ya da 1 tepeleme tatlı kaşığı vanilyalı dondurma koyulup, saplı kısımları şapka gibi oturtulur. Soğuk servis edilir.



biotama



bitkisel kozmetik gıda
Herbal cosmetic food



PELMUR GIDA KOZMETİK LTD. ŞTİ.

İOSB Yuva Yolu Üzeri No: 360 Yenimahalle / Ankara / TURKEY

Tel: +90 312 394 10 34 - Fax: +90 312 394 10 35

İstanbul Ofis: İstasyon mah. Kazım kara bekir cad. Tok sok. No:11/7

Tuzla / İstanbul tel: 444 7 341

www.biotama.com.tr

DOST MU DÜŞMAN MI?

Ekmek, kızartma, şeker gibi besinleri düşman ilan etmeyin! Elbette her gıdada aşırıya kaçmak zararlıdır. Ama bize empoze edilen yanlış beslenme bilgilerine de körü körüne itibar etmek zorunda değiliz. Sağlıklı kalmak adına, kendinizi bir parça taze pide ya da minik bir gofretten mahrum bırakmak zorunda değilsiniz!

En son kızartma yediğiniz dönem, üç yıl önceyse sizin için iyi haberlerimiz var. Kek ve çörekler tabii ki diyetlerin başıyacağı haline gelemez, ama kızartmaların da sağlıklı bir diyetin içinde yer alabileceğini öğrendik. Etrafta dolayan yanlış bilgiler ve sağlıkla ilgili abartılı başlıklar yanlış hareket etme riskimizin artmasına neden oluyor.

ORGANİK ÜRÜNLERİN BESİN DEĞERİ SANAYİ ÜRÜNLERİNDEN ÇOK DAHA İYİ

Doğrusu: Organik meyve sebzelerin alınması çevre için daha iyi olsa da, organik adı altındaki ürünlerin besin değeri olarak diğerlerinden ayrı olarak hiçbir avantaja sahip olmadığı açıklandı. Sanayi ürünlerinde çok fazla kimyasal maddenin olduğu ve bunların zararlı olduğu düşüncesi de kesin değil, çünkü tükettiğimiz bu kimyasal maddelerin bizim için zararlı olduğu ile ilgili kesin bulgulara henüz rastlanmadı. Hala organik ürünleri mi tercih ediyorsunuz? Ekstra paranızı kabuğunu yiyebileceğiniz, elma ya da armut gibi besinlere harcayın.



“SADECE SEKİZ GRAM
YAĞ VE ÜÇ BUÇUK GRAM
DOYMUŞ YAĞ İLE SADE
BİR HAMBURGER SİZİN
İÇİN SAĞLIKLI YİYECEKLER
SINIFINA GİRİYOR.”

IZGARA TAVUK SANDVIÇ, HAMBURGERDEN DAHA SAĞLIKLI DIR

Doğrusu: Görünürde sağlıklı olan, çoğu kişinin favorisi olan ızgara tavuklu sandviç, aslında sade bir hamburgerden daha çok kaloriye sahip. Üstelik de bir sodyum bombası olabilir. Çoğu restoranda deniz tuzu içeren bir solüsyon enjekte edilen tavuklar kullanılır çünkü bu solüsyon tavuğun nemli kalmasını sağlar. İçinde sadece marul, domates ve mayonez olan panelenmiş tavuk sandviçlerinde bile 1.300 miligramdan çok sodyum bulunabilir. Bu da bir hamburgerde bulunan sodyum miktarının iki katı, yani sizin günlük sodyum kotanızın da yarısından daha fazladır.

Hamburgerlerin kalbinize verebileceği zarardan mı korkuyorsunuz? Korkmayın. Sağlıklı bir diyetin parçası olarak günde yaklaşık 140 gram yağsız biftek tüketen bireylerin kolesterol seviyesinin daha az biftek tüketenlerle eş miktarda azaldığı biliniyor.

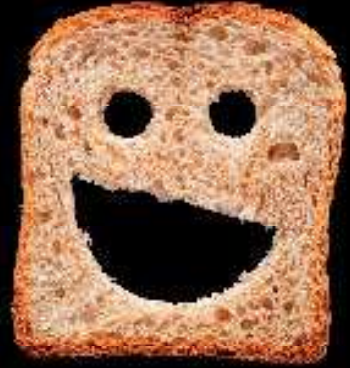
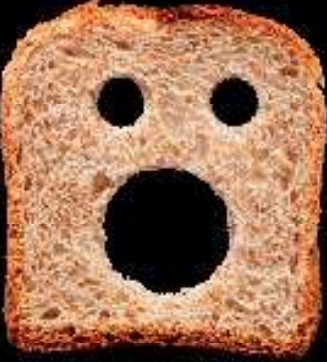
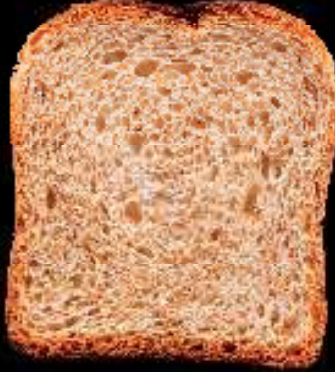
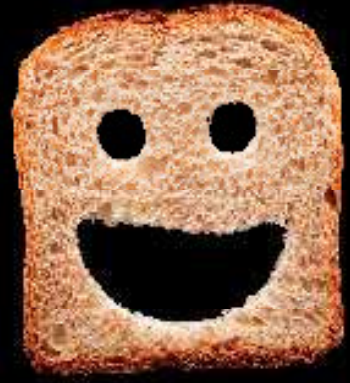
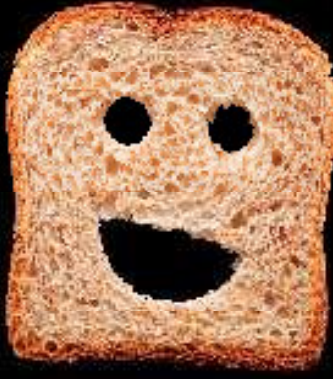
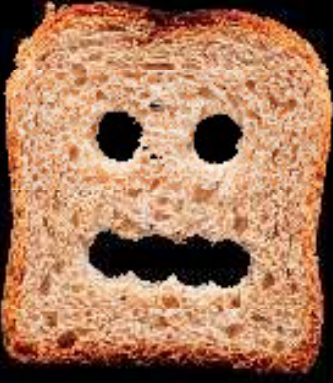
BUĞDAY KÖTÜDÜR

Doğrusu: Gwyneth Paltrow ve Lady Gaga gibi dünyaca ünlü yıldızlar glutensiz (buğday, arpa ve çavdarın içinde bulunan bir protein) diyetler uyguluyor. Bu da glutensiz ürünlerin satışlarının tavan yapmasını sağlıyor. Bu ürünlerin satışı 2006'dan beri neredeyse daha önceki satışlarının üç katına ulaştı. Ancak siz çölyak hastalığına veya gluten hassaslığına sahip değilseniz bu ürünlerden kaçmanıza hiçbir gerek yok. Buğdayın besin değeri, içindeki maddeler nedeniyle çok yüksektir. Bazı glutensiz ekmek, müsli ve makarnaları da bir B vitamini olan folik asit bakımından zengin kaynaklar olabilir. Tüm buğdaylardan tamamen kaçmak, en sonunda kilo almanıza neden olur. Çünkü bu besin grubu iyi hissetmenizi sağlayan serotonin hormonunun seviyesini artırıyor ve onlardan hiç tüketmezseniz mutsuz ve doyumсу hissederek zararlı atıştırmalıklara yönelebiliyorsunuz.

DAHA AZ TUZ KULLANMAK SODYUM SEVİYENİZİ DENGED E TUTAR

Doğrusu: Tuzluklardan uzak durmak sodyum seviyenizi dengede tutmaya yardımcı olabilir ama diyetlerimizdeki sodyumun yüzde 90'ı işlenmiş gıdalardan ve restoranlardaki yiyeceklerden gelir. Üreticiler sodyumu koruyucu madde niyetine kullanır, bu yüzden sodyum, tadı tuzu olmayan ekmek gibi yiyeceklerde bile bulunur. Sodyumu kısmanın ilk adımı ambalajların üzerindeki yazıları okumaktır. İçindeki sodyum miktarı bir diliminde 100 miligramdan daha az ekmekleri ve tabak başına 140 miligramdan daha az olan hazır çorbaları tercih edin.





ÇİĞ SEBZELER EN İYİSİ

Doğrusu: Doğru beslenme adına bir tabak dolusu çiğ sebze daha yemenize gerek yok. Pişirme işlemi çiğ sebzelerin yenilmesini daha kolay bir hale getirmekle kalmıyor, bir de onların besin değerlerini arttırıyor. Üstelik, Cornell Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından, pişmiş domateslerin içindeki kansere karşı savaşan likopen adlı maddenin %35 arttığı görülmüş. Ayrıca pişirmenin bir faydası daha var: Mısır ve havuçta bulunan beta karoten maddesinin açığa çıkmasını

sağlıyor. Isı sayesinde fibröz hücre duvarları yıkılıyor, bu da antioksidanların daha çok salınmasını sağlıyor. Diğer yandan, C vitamini gibi suda çözünebilen vitaminler çoğu zaman ısı yüzünden zarar görür. Tüm temel ihtiyaçlarınızı gidermesi için farklı çeşitlerde sebzeler tüketmelisiniz. Eğer öğle arasında bir salata yemeye başladıysanız akşam yemeğinin yanında brokoli veya havuçları tabağınızın yanından eksik etmeyin.

KAHVERENGİ YUMURTALAR BEYAZ YUMURTALARDAN DAHA İYİDİR

Doğrusu: Fiyatlarının beyaz olanlara göre neredeyse yüzde 20 daha fazla olduğu kahverengi yumurtalar aslında o kadar farklı değil. Daha yararlıymış gibi görünmelerine rağmen kahverengi yumurtaların besin değeri ve içerdikleri maddeler,

beyaz yumurtalarınkilerle aynıdır. Sadece farklı tavuk soylarından geliyorlar, o kadar. Ekstra liralarınızı, sıradan ve 30 miligram kalp dostu yağ içeren yumurtalar yerine 600 miligramdan yüksek bir oranda kalp için yararlı yağları içeren omega 3 zengini yumurtalara harcayın. Yapılan araştırmalar gösterdi ki her gün takviye edilmiş yumurta tüketen bireylerin trigliserit değerlerinde yüzde 32 oranında bir düşüş görülüyor. Bu nedenle içinde hem EPA hem de DHA (emilimi kolay iki omega 3) bulunduran yumurta markalarını tercih edin.

YÜKSEK DOZDA FRUKTOZ İÇEREN MISIR ŞURUPLARI ŞEKERDEN DAHA ZARARLI

Doğrusu: Obezitenin baş suçlusu ilan edilen mısır şuruplarının kilo alma konusunda diğer tatlandırıcılardan bir farkı olmadığı görüldü. Biyokimyasal bir bakış açısıyla mısır şuruplarının sakaroz (çay şekeri) veya masa tuzundan farklı olmadığı öğrenildi. Mısır şurubu da aynı miktarda kalorilere sahip ve vücut ikisini de aynı şekilde işliyor.

Sorun ise yüksek dozda fruktoz içeren mısır şuruplarının çok ucuz olması. Bu yüzden de üreticilerin bunu sayılamayacak kadar çok ürüne eklemeleri. Bu yüzden tatlı ürünlere alışık olanlar daha fazlasını da tüketmek istiyor. Şeker ilaveli ürün tüketiminize bir limit koyun ve bu ürünleri fark etmek için ambalajlardaki "glikoz", "maltoz", "pancar şekeri" ve "meyve suyu konsantresi" kelimelerine dikkat edin.

KIZARTMALAR ŞİŞMANLATIR

Doğrusu: Bol yağda kızartmak aslında sotelemek kadar sağlıklı olabilir. Yağda kızartma işlemi düzgün koşullarda gerçekleştirilirse o gıdanın yağı emme oranı en aza iner. Bir tavuk budundaki kalori miktarı, onun kızarmış olanından 16 kalori daha fazla. Bunun sebebi ise aşırı ısının neme ve o gıdanın içinde buharlaşmaya neden olması.



Çikolata ve kakaonun çok fazla miktarda polifenol içerdiği saptandığını belirten Beslenme Uzmanı İpek Ağaca, polifenollerin antioksidan özelliğe sahip olduğunu; çevre kirliliği, sağlıksız beslenme, alkol ve sigara gibi vücuda zarar veren etkenlere karşı hücre direncini arttırdıklarını belirtti. Aksi takdirde bu gibi etkenler hücrelere zarar verip, kansere sebep olabiliyor. Son çalışmalar çikolatanın sağlığı koruyan 'flavonoid'leri de bol miktarda içerdiğini gösteriyor.

Ruh halimizi etkilediği kadar sağlığımızı da olumlu etkiliyor!

Çikolatanın kanseri önlemede, kalp hastalıklarını engellemede, bağışıklık sistemini kuvvetlendirmede ve sadece kokusuyla bile ruh halini olumlu etkilemede rol oynadığı belirtiliyor. Tüm bu olumlu etkilerin ana kaynağı çikolatanın içerdiği polifenol ve içeriğindeki prosiyanidin, epikateşin, kateşin gibi antioksidan bileşimlerdir diyen Ağaca, çikolata tüketirken özellikle kimlerin dikkat etmesi gerektiğini açıkladı.

Çikolata tüketirken özellikle kimler dikkat etmeli

Çikolata sayılan tüm bu avantajların yanında, fazla tüketilirse yüksek şeker ve yağ içeriğiyle şişmanlığa ve bir çok hastalığa davetiye çıkartabilmekte. Çikolata; özellikle kan şekeri düşüğünde, yani acıktığımızda, hızla kana karışır ve emilir. Ancak hemen ardından negatif feed-back etki ile ilkinden daha fazla acıkma hissettirir. Özellikle diyabeti veya hipoglisemisi olan kişiler çikolata tüketirken çok dikkatli olmalı. Bu kişiler, uygun miktarda diyabetik çikolata tercih edebilirler. Fazla kilo problemi olan kişilerin de çikolata tüketimine dikkat etmesi gerekir. Ayrıca; çikolata, migren hastalarında olumsuz etkiler gösterebildiğinden bu kişilerin temkinli yaklaşmasında fayda var.

Çikolata tüketirken miktara dikkat edilmeli

Çikolatanın olumlu etkilerini gösteren bilimsel çalışmalar 50-80 gram arasında çikolata tüketildikten sonra bu etkileri gösterdiğini saptamış. İpek Ağaca, mutluluk verici özelliği miktarla ilişkili olmadığını belirterek, 20 gr çikolata ile 100 gr çikolatanın verdiği haz ve yarattığı hissin aynı olduğunu söylüyor. Bu nedenle tüketirken miktarı abartılmamalıdır.



...Ve Artık Büyüklere de Bakıyoruz
Kadın - Doğumdan Kardiyojolojiye,
Psikiyatriden Çocuk Alerjiye Kadar
Tüm Branşlarıyla Dört Dörtlük Hastane



LÖSEV
KURULUŞUDUR

ÖZEL **LÖSANTE**
Çocuk ve Yetişkin Hastanesi

“Sizin Eseriniz, Sizin Hastanemiz...”

www.losante.com.tr • 0312 **666 7 666** • İncek - ÇANKAYA



HAYATA BAHARAT KATIN!

Baharatlar gerek yemeklerimize kattıkları lezzetle gerekse de birçok ilacın etken maddelerini oluşturmaları sebebiyle günümüzde de en az geçmiş zamanlarda olduğu kadar önemli bir etkiye sahiptir. Hiçbir kalori ilavesi yapmadan sıradan bir yemeği bir ziyafete dönüştürürken zengin antioksidan içerikleri sayesinde sağlığını da olumlu yönde etkiliyorlar.

M-Onep Klinikleri Beslenme Uzmanı Banu Eroğuz Demirözü; baharatların sahip oldukları farklı fitokimyasallar sayesinde bazı hastalıklarda mevcut tedavileri olumlu yönde destekleyecek etkileri olduğunu, bazılarının kolesterol seviyesinin düşmesine yardımcı olurken bazılarının bağışıklık sistemini desteklediğini hatta kansere karşı koruyucu etki gösterdiğini belirterek; ancak bilinçli bir tüketimle bu olumlu etkilerin ortaya çıkacağını altını çiziyor. Çok iyi bilinmeyen ve bilinçsizce kullanılan bazı baharatlar faydadan çok zarar getirebileceğinden mutlaka bu konuda uzman kişilere danışılarak kullanılmasını öneriyor.

GÜNLÜK TÜKETİLEBİLECEK BAHARATLAR VE TAZE OTLAR

Avustralya'da bulunan Wollongong Üniversitesi tarafından yayınlanan araştırmada fesleğen, keklik otu, nane, rezene, dereotu, maydanoz, kişniş, kimyon, zencefil, biber, zerdeçal, biberiye ve kekik sahip oldukları fitokimyasallardan dolayı günlük olarak tüketilmesi gereken baharatlar olarak öneriliyor.

Baharatlandırmak ayrıca yemeklerde kullanılacak tuz miktarının da azaltılmasına yardımcı oluyor. Amerikan halkı için yayınlanan beslenme ilkeleri rehberinde tuzun azaltılması yerine baharatların tercih edilmesi öneriliyor. Özellikle köri, sarımsak ve soğan tuz tadını destekleyen baharatlardır.

SİNDİRİME YARDIMCI OLAN BAHARATLAR

Baharatların en temel özelliklerinden biri sindirime yardımcı olmalarıdır. Özellikle **zencefil**, **kişniş**, **kimyon**, **zerdeçal**, **çili** ve **karabiber** pankreatik lipaz ve amilazın aktivitesini, safranın miktarını ve safra asidi salgılanmasını artırarak yağların ve karbonhidratların emilimini düzenler.

Kişniş dünyada neredeyse tüm ülke mutfaklarında yaygın olarak kullanılan önemli bir bahattır. Mutfak kültüründeki lezzet verici etkisine ilaveten iyileştirici etkileri geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Genellikle hazımsızlık, gaz, ishal, bulantı ve kusma gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarında etkilidir. Journal of Environmental Biology dergisinde yayınlanan bir araştırmada; kişniş tohumlarının farelerin kolesterol ve trigliserid seviyelerini düşürdüğü saptanmıştır. Journal of Ethnopharmacol'de yayınlanan bir araştırmada ise kişnişin içerdiği güçlü antioksidan etkili flavanoidler sayesinde karaciğer enzimleri olan SGOT ve SGPT'nin düşmesine yardımcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca tohumlarında bulunan yüksek miktarlardaki tokoferol, karotenoid ve fosfolipitlerden dolayı kişniş tohumları antioksidatif etkiye sahiptirler. Kişniş tohumlarında bulunan fitalit ve poliasetilenadlı fitokimyasallar kansere karşı koruyucu etki gösterirken dodekanal adlı maddenin özellikle besin kaynaklı zehirlenmelere sebep olan salmonellaya karşı antibiyotik etki gösterdiğine yönelik yayınlar bulunmaktadır. Kişnişin yüksek antioksidan özelliğine ek olarak anti enflamatuar özelliği de vardır.

Anason, tarçın, rezene ve nane ise; gaz giderici ve şişkinlik önleyici etkiye sahip baharatların başında gelirler. Son yıllarda yapılan çalışmalar rezenenin tek başına veya papatya ve limon yağı ile kombin kullanımının bebeklerde görülen kolik ağrılarının tedavisinde etkili olduğunu gösteriyor.

Alman sağlık otoriteleri **tarçının** hazımsızlık, şişkinlik ve gaz sorunlarının yanı sıra tat duyusunun kaybının tedavisinde de etkili olduğunu vurguluyor.

Zencefilin hazmı kolaylaştırıcı ve bulantı önleyici etkileri neredeyse yüzyıllardır biliniyor. Özellikle gebelik, araba yolculuğu ve kemoterapi kaynaklı bulantı ve kusmaların tedavisinde çeşitli reçetelerin etkili olduğu çalışmalar vardır. Borelli ve arkadaşlarının "Obstet Gynecol" dergisinde yayınlanan çalışmalarında günlük 1-1.5 gram toz zencefilin hamilelikte bulantı ve kusmayı önlemede etkili olabileceğini saptamışlardır. Benzer etkiye sahip olan tarçın zencefilin tadını acı bulabilecek olan çocuklarda tercih edilebilir. 2-3 gün süreyle probiyotik veya evde mayalanmış yoğurda katılarak yenen toz tarçın gastroenterit sorununu gidermeye de yardımcı olmaktadır.





İMMUN SİSTEME YARDIMCI VE İLTİHAPLANMAYI AZALTICI BAHARATLAR

Banu Eroğuz Demiröz; Bunlara ilaveten zerdaçal ve zencefilin birlikte kullanımının iltihaplanmayı azalttığını, çili biberlerin içerdiği kapsasinoitler sayesinde nöropati, artrit ve kas zorlanması kaynaklı ağrıların azaltılmasında etkili olabileceğine yönelik bilimsel çalışmaların bulunduğunu belirtiyor.

Antibiyotik direnci uzun yıllar büyümeye devam eden çok önemli bir sorundur. Bitkiler fenoller, taninler, terpenoidler, flavonlar ve alkaloidler gibi antibiyotik aktiviteye sahip bir çok bileşen içerirler. Louis Pasteur yüzyıllardır hem lezzetlendirici hem de tedavi edici olarak etkin olarak kullanılan sarımsağın antibiyotik etkisini 1858 yılında yaptığı çalışmasıyla bilim dünyasına sunmuştur. Sarımsak ölümcül ishale sebep olan Salmonella ve E.coli başta olmak üzere birçok patojene karşı etkilidir. Baharatlar bazı kanser türlerinin görülme riskini azaltabilecek etkide fitokimyasal ajanlara sahiptirler. Özellikle sarımsak lenfosit ve makrofajları özellikle küçük kanser hücrelerini tahrip etmeye yönelik teşvik ederek immün sistemi destekler. Sarımsağın safra kesesi, deri, mide ve kolon kanserinde koruyucu etkisi olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır. örneğin sarımsak tüketiminin yüksek olduğu kuzey Çin'de Çin'in geneline kıyasla mide kanseri görülme oranı çok düşüktür. Başka bir araştırmada ise taze/kuru soğan, pırasa ve sarımsak tüketimi fazla olan erkeklerde prostat kanserinin daha az görüldüğü tespit edilmiştir. Sarımsağın içerdiği alisi ise birçok bakteri, mantar, küf ve virüsü yok edici etkiye sahiptir. Düzenli olarak kullanımı HDL kolesterolü olumsuz etkilemeden, LDL kolesterolün düşmesine yardımcı olarak kalp hastalıklarına karşı koruyucu etki göstermektedir.

Bugün artık Helikobakter pylori adlı bakterinin sindirim sistemi ülserleri ve kanserlerinin görülme riskini artıran baş sebeplerden olduğu bilinmektedir. Zerdaçal, zencefil, çili ve kimyon Helikobakter pylori üzerine etkili olan bakteri öldürücü özellikleri sayesinde tedaviyi destekleyici etki göstermektedirler.

Zerdaçalın içerdiği antienflamatuar etkili kurkumin özellikle mide, göğüs, akciğer ve deri kanserinde kanserli hücrelerin yok edilmesine yardımcı olur. Hindistan'da yapılan toplumsal araştırmalar, zerdaçal tüketiminin Alzheimer kaynaklı bunama üzerine pozitif etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Kaliforniya Üniversitesinde yapılan bir çalışmada zerdaçalın aktif polifenollerinden olan kurkuminin farelerdeki Alzheimer kaynaklı bunamanın gelişimini yavaşlattığı tespit edilmiştir. Bu durum insanlı çalışmalar için bilim dünyasında umut verici kabul edilmiştir.

BAHARATLAR SAKLANIRKEN VE KULLANILIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Baharatlarınızı bir seneden daha fazla saklamayınız.

Isıdan ve güneş ışığından uzak bir yerde muhafaza ediniz.

Taze baharatları yemeğe pişmeye yakın bir zamanda eklemek aromaların uçmasına engel olur.

Kuru baharatların ise tam tersi en az 30 dakika süreyle yemekle birlikte pişmesi en iyi sonucu verecektir.

Kuru baharatları yemeğe bir tülbent içinde başta atıp pişim süresi sonun da çıkartmak yemeğin görüntüsünü bozmadan en fazla aromayı yakalamanızı sağlar.

Kuru baharatlara kıyasla daha yüksek antioksidan etkiye sahip olduklarından mümkün olduğunca taze baharatlar tercih edilmelidir.





ENERJİ VEREN VE CANLANDIRAN

GATA

MASAJI

Çok sıcak ve bunaltan bir yazı bitirmek üzereyiz. Sıcakta daha da zorlaşan şehir hayatı hepimizi çok yordu ve enerjimiz bitme noktasına geldi.

Öyle ki, kavurucu sıcaklar nedeniyle duşa doymayan cildim kurudu, kan dolaşımım zayıfladı, yazın telaşlı koşuşturmaları sonrası bacaklarımda derman kalmadı. Bedenimi canlandırmak, enerji ve güç vermek, kan dolaşımımı düzene sokmak ve doğal yağlarla cildimi beslemek için masaj yaptıрманın tam zamanı olduğuna karar verdim.

Şehrin göbeğinde tam bir rahatlama ve huzur ortamı sunan Grand Hyatt İstanbul'daki Gaia Spa'nın profesyonel ekibine kendimi teslim ettim. Doğu ve Batı'nın tekniklerini sentezleyip; otantik Türk ritüelleriyle yoğurulmuş zarif, modern spa terapileri sunan Gaia Spa, şehrin ortasında gizli bir vaha gibi...

Geleneksel mirasımızdan esinlenen doğal yöntemleri yüksek kalitede organik ürünlerle uygulayan deneyimli terapistler anatomi bilgileri sayesinde her bedenin kendine özel masaj haritasını çıkartarak, eşsiz bir deneyim yaşamınızı garantiliyor.

Masaj maceramız bizi kapıda karşılayan SPA personeliyle yapılan uygulamalarla ilgili kısa sohbetle başladı. Bedenimle ilgili bilgileri paylaştıktan sonra, vücuduma özel masaj haritamı terapistimle birlikte belirledik. Disk kayması problemi yaşadığım için gerginleşen, boynumun iki yanında yer alan problemlili trapezius kaslarımla o anda tanıştım. Ardından cep telefonu dâhil beni dünyaya bağlayan ve konsantrasyonu bölecek tüm yüklerden kurtuldum. Terapistim dinginlik ve sağlık sunmak amacıyla özenle tasarlanmış terapi odasında gerekli hazırlıkları yapmıştı. Yüzüstü yattığım özel masaj yatağı oldukça konforluydu. Yorgun bedenimin sert hareketlere ve fazla hırpalanmaya hazır olmadığına karar verdim ve özel Gaia Masajı'nda karar kıldım.

İsveç Masajı, Derin Doku Masajı ve Lenf Drenajı'nı bir araya getiren Gaia masajı sırasında kullanılan doğal yağ karışımı; fındık ve badem yağı bazı, biberiye, portakal ve hint limon otu yağlarının birleşiminden oluşan özel bir karışım. Ferah, besleyici, enerji veren bu yağın canlandırıcı etkisi hemen hissediliyor.

Masaj vücudun sol bölümüyle ve ayaklarla başlıyor; çünkü kalbe en uzak noktadan başlaması gerekiyor. Bacaklarda kalbe doğru, yani aşağıdan yukarıya usta hareketlerle devam eden masaj sırasında sadece masaj yapılan bölüm açıkta bırakılarak, kan dolaşımı hızlanan diğer kısımların, ısıyı muhafaza etmesi sağlanıyor.

Bir diğer önemli nokta ise bir bölüme masaj yaparken o bölgeye temasın terapist tarafından hiç kesilmemesi; böylece enerji akışı aksamamış oluyor. Masaj sırasında spor, stres, yorgunluk, ters hareket vb. nedenlerle gergin olan kaslar normal tonusuna geri getiriliyor. (Tonus, kasın gerilmeye karşı gösterdiği pasif dirençtir)

Lenfler uyarılarak, lenf düğümlerine doğru yapılan hareketler ve baskılar, toksinlerin lenf düğümleri yoluyla vücuttan atılmasını sağlıyor. Böylece tüm dokulara daha çok oksijen gitmesi mümkün oluyor. Gerekli noktalara yapılan doğru hareketlerle sinir sistemi düzenleniyor, sakinleşme ve dinginlik sağlanıyor.

Masaj sırasında avuç içi ile sıvazlama hareketleri, sorunlu kaslara ve lenflere parmak baskısı uygulanması, dairesel parmak hareketleri ile dolaşımın desteklenmesi, petrisaj denilen yoğurma hareketi, öferaj denilen bir yandan yağı cilde yedirirken, vücudun sıvazlanması hareketi, friksiyon yani; vücudun her bir bölümünün dörde ayrılarak, baş parmaklar baskılı olacak şekilde diğer dört parmakla da omuzlara kadar hafif baskı yapılması gibi farklı yöntemler Gaia masajındaki en önemli teknikleri oluşturuyor.

Masaj sırasında bu tekniklerin değişik kombinasyonları doğru zamanda ve doğru bölgelere uygulanarak, gerilmiş kasların rahatlatılması, toksinlerin vücuttan atılması, sinirlerin sakinleştirilmesi, dolaşımın düzenlenmesi ve dokulara oksijen gitmesi sağlanıyor.

Terapistler doğal yağların vücutta kalmasının daha yararlı olacağını söylese de; masaj sonrasında dileyenler duş alabilir. Rahatlama alanı, konukların uygulama öncesi ve sonrası dinlenmeleri için tasarlanmış. Dinlendirici müzikler eşliğinde ultra rahat şezlonglarda sakin, loş ve ideal bir ortamda ikram edilen Gaia Spa'ya özel antioksidan bitkisel çaylar canlanma sağlıyor. Aromatik sauna, buhar odası, buz çeşmesi, rahatlama alanları, duşlar, değişme alanları ve dolaplardan oluşan alan; rahat kullanım için dizayn edilmiş. Feng Shui'ye göre tasarlanmış bahçenin içinde yer alan turkuaz renkli havuz, yazın şehrin ortasında gözden kaybolup, birkaç saatliğine bile olsa tatil köyünde hissetmek isteyenler için...





**"Tüm hayvanların
bilinci ve duyguları
vardır."**

Bir bebeęi hiç zehirler miydin,
terk eder miydin veya öldürür müydün?"

Kahve Arası

kısa kısa haberler...



Arzum Superstar ile tararken mükemmel düzleştirme



Arzum Superstar saç düzleştirici fırça, iyon teknolojisi sayesinde saçları tararken düzleştiriyor, saçlara dolgunluk ve parlaklık katıyor.

Arzum, bakımına önem veren kadınların vazgeçilmez bir parçası olmaya devam ediyor. Arzum Superstar saç düzleştirici fırça ile bakımına önem veren kadınlar, saçlarını kolayca şekillendirerek dolgun saçlara kavuşuyorlar.

Yeni nesil pilates Megaformer ve Sebastien Lagree Fitness metodu

Hollywood yıldızları ve dünyaca ünlü mankenlerin kişisel koçu Sebastien Lagree tarafından bulunan ve yurtdışında Victoria's Secret mankenlerinden, Kardashian kardeşlerine kadar çok sayıda ünlünün tercih ettiği Megaformer, Türkiye'de ilk defa Community markasıyla sporseverlerle buluşmaya hazırlanıyor.

Megaformer ve Lagree Fitness Metodu, 18 ile 45 yaş arasındaki sağlıklı her bireyin yapabileceği yeni ve eşsiz egzersiz deneyimleri sunuyor. Yeni nesil pilates olarak adlandırabileceğimiz Megaformer'ı, pilatesten ayıran en önemli faktör Lagree Fitness olarak adlandırılan antrenman metodu. Bu metot, hybrid egzersiz sistemi olarak ortaya çıkarken, Megaformer makinesi de, bu egzersiz tipine uygun olacak şekilde tasarlandı.



Eensy Weensy, Annelerin şıklığını tamamlıyor



Annelerin şıklığı ve bebeklerin ihtiyaçları dikkate alınarak tasarlanan, el yapımı ve %100 hakiki deri Eensy Weensy bebek bakım çantaları, elegant tarzıyla stil sahibi annelerin şıklığını tamamlıyor.

Annelerin bebeklerinin ihtiyacı olan her şeyi taşıyabilecekleri, çocuk gelişimini etkileyecek kimyasallar içermeyen, ekolojik su bazlı boyalar ile boyanan, yeşil sertifikalı Eensy Weensy bebek bakım çantaları, kullanılan malzemeler ve üretim standartları ile kusursuz kaliteyi sunarken, şık, sade, estetik, elegant ve modern çizgileriyle annelerle buluşuyor.

157 kilo altından Galata Kulesi'ne büyük ilgi

Nadir Metal Rafineri'nin 157,65 kilo altın ve 282,50 kilo gümüş kullanılarak hazırladığı Galata Kulesi minyatürü, 12 Ekim'de CNR Expo'da ziyaretçilerine kapılarını açan İstanbul Jewelry Show'da sergilendi. Büyük ilgi gören minyatürü Beyoğlu Belediye Başkanı Ahmet Misbah Demircan ziyaret etti.

Türkiye'de sektörün en büyük firmalarından biri olan Nadir Metal Rafineri, bu yıl 45.'si İstanbul CNR Expo'da gerçekleşen İstanbul Jewelry Show'da altın ve gümüşten tasarladığı Galata Kulesi minyatürünü sergiledi. Altın ve gümüşten yapılan Galata Kulesi 95 günde tamamlanırken, 22 ustanın özverisi ve sabrı ile özgün mimarisine en uygun şekilde hazırlandı.





Blue Lili, Türkiye’de

Koku, tıpkı pırlanta gibi aşkın beyanıdır. Koku ve pırlanta birbirlerinin yansımalarıdır. Her ikisinde sadece ustaların ellerinde güzelliklerini açığa çıkarır. Orlov Paris’in kurucularından Ruth Méaulle, iki büyük tutkusu olan koku ve pırlantayı başdöndürücü parfümlerini tasarlarken bir araya getirdi. Her bir parfüm hikâyesini, koku ve pırlantanın gizemli geçmişi ve arzusunun nesnesi olmasından alıyor.

Oversize Collection

Parfüm dehası Fransız parfümör Francis Kurkdijan’dan “Oversize Collection”

Kendi adıyla kurduğu parfüm evinde, sipariş üzerine kişiye özel parfüm tasarlamaya başlayan ilk parfümör olan Francis Kurkdijan’ın imza kokuları arasında yer alan Pluriel, Amyris, Petit Matin Grand Soir, Oud Satin Mood, Baccarat Rouge 540 ve A la Rose sınırsız lüks deneyimi ile 200 ml’lik şişelerde sunuluyor.



Ortodontik tedavi artık hem çok kolay hem de estetik!

Diş teli sebebiyle ortodontik tedaviye başlayamayanlara, Türkiye’nin ilk yerli ve kişiye özel üretilen şeffaf apareyi ORTHERO; şeffaf, çıkarılabilir, estetik ve rahat bir ortodontik tedavi imkanı sunuyor.

Ortodontik tedavilerde hastaların birçoğu diş telinin görüntüsünden rahatsız olduğu için tedaviye yanaşmıyor ya da tedaviyi geciktiriyor. Artan teknolojik gelişmelerle birlikte günümüzde dişlerdeki çapraşıklık, diş aralığı gibi problemleri metal diş telleri olmadan, en ileri ortodontik tedavi yöntemiyle çözüme kavuşturmak mümkün. Türkiye’nin ilk yerli ve kişiye özel üretilen şeffaf apareyi ORTHERO, hastaların dişlerini ideal hale getiren telsiz bir tedavi yöntemi. Görünmez, şeffaf ve hızlı sonuç verirken herhangi bir tel veya metal parçası olmadığı için ağız içini tahriş etmiyor, rahatsızlık vermiyor ve aynı zamanda oldukça estetik görünüyor.



Kahve Tutkunlarının Vazgeçilmezi Davidoff Café, Tchibo Mağazalarında

Kahve ile lüksün eşsiz buluşması Davidoff Café ürünleri artık seçili Tchibo mağazaları ve www.tchibo.com.tr internet mağazasında satışa sunuluyor.

Tchibo'nun distribütörü olduğu; özenle seçilmiş, en kaliteli Arabica kahve çekirdekleriyle hazırlanan Davidoff Café, lezzet tutkunlarına benzersiz bir kahve deneyimi yaşıyor. Tchibo, Doğu Afrika ve Latin Amerika'dan özenle seçilen, en kaliteli Arabica kahve çekirdekleriyle üretilmiş Davidoff Café'nin sekiz farklı çeşidini satışa sunuyor

“Titan”lar yeni sezonda da Emsan ile mutfaklarda

Emsan, alüminyum üzeri granit kaplamaya sahip Titan Granit Tencere Seti ile uzun yıllar muftaklarınızda sağlıklı yemekler yapmanıza eşlik ediyor.

En kaliteli yemekleri pişirmenize eşlik eden Emsan, sonbaharın gelmesiyle mutfakları 'titan' serisiyle buluşturarak birbirinden farklı ve lezzetli yemeklerin altına imza atmanızı sağlıyor.



BEKLENEN LEZZET
GERİ DÖNDÜ!



**Sonbaharın özlenen lezzeti
"Pumpkin Spice Latte"
geri dönüyor!**

Sonbaharı özleten balkabaklı eşsiz lezzet Pumpkin Spice Latte yeniden Starbucks mağazalarında yerini alıyor.

Sonbaharın simgesi haline gelen ikonik lezzet Pumpkin Spice Latte, gerçek balkabaklı özel sosuyla yeniden hayranlarıyla buluşuyor. Espresso ile buharda ısıtılmış sütün; tarçın, mini Hindistan cevizi, karanfil ve balkabağı turtası çeşnişi ile buluşmasıyla ortaya çıkan benzersiz tat Sonbahar boyunca Starbucks menülerinde yer alacak.

Pinemadan Haberler



YANLIŞ ANLAMA

10 Kasım 2017 – Komedi türündeki filmin yönetmen koltuğunda Ulaş Cihan Şimşek oturuyor. Senaryosunu Ayberk Çınar'ın kaleme aldığı filmin oyuncu kadrosunda ise; Şevket Çoruh, İlker Ayrık, Hakan Bilgin, Bahadır Efe, Duygu Karaca, Pelin Sönmez, Pervin Abiyeva, İslam Mehreliyev ve Ferda Amin yer alıyor.

Filmin Konusu;

Türkiye’de zor duruma düşmüş bir aile, kendilerine Azerbaycan’dan kalan miras için kalker, Bakü’ye gider. Azeri ve Türk aile, mirası alabilmek için onlara verilen listedeki maddeleri birlikte yapmak zorundadır. Türk oyuncular ve Azerbaycan’ın en iyi oyuncuları Ferda Amin, İslam Mehreliyev’in de yer aldığı macera başlar. Ama gel gör ki iki aile birbiriy-le bir türlü anlaşılmaz. İstanbul’un tarihi semtlerinde başlayıp, Azerbaycan’ın benzersiz şehri Bakü sokaklarına uzanan bu macerada, bizi bol kahkah-a, aksiyon, dram ve aşk bekliyor.



KUTSAL GEYİĞİN İNTİKAMI

17 Kasım 2017 – Dram ve fantastik türündeki Yorgos Lanthimos'un yönetmen koltuğunda oturduğu filmin senaryosunu Efthymis Filippou ile Lanthimos birlikte kaleme aldı. Filmin başrollerinde ise Nicole Kidman, Alicia Silverstone ve Colin Farrell yer alıyor.

Filmin Konusu;

Tanınmış bir kardiyovasküler cerrah olan Dr. Steven Murphy, oftalmolog eşi Anna, iki örnek niteliğindeki çocukları; 12 yaşındaki Bob ve 14 yaşındaki Kim ile kusursuz bir hayat yaşamaktadır. Steven'in kanatları altına aldığı yetim bir genç olan Martin ise bu dengeyi bozmak üzeredir. Martin kendini ailenin hayatına sokmak için rahatsız edici bir çaba sarf etmeye başladığında ailenin huzuru bozulmaya başlar. Martin'in gerçek amacı ortaya çıktığında ve Stephen uzun süredir unutulmuş bir suçla karşı karşıya kaldığında, Murphy ailesinin evdeki mutluluğunu parçalanmaya başlayacaktır...



MUCİZE

17 Kasım 2017 – Dram, aile türündeki yönetmenliğini Stephen Chbosky'nin üstlendiği film, R.J. Palacio'nun romanından Steve Conrad tarafından senaryolaştırıldı. Filmde başrollerde Julia Roberts ve Owen Wilson yer alırken çocuk oyuncu ise Jacob Tremblay.

Filmin Konusu;

Auggie Pullman yaşıtı diğer çocuklardan biraz farklıdır. Çünkü yüzünde ciddi bir deformasyon vardır. Auggie diğer çocuklarla sıradan bir okula giderek, sıradan bir çocuk olduğunu kanıtlamaya çalışır. Çünkü esas güzellik derinin altında, içeride saklıdır...



SİNEMA

JUSTICE LEAGUE

17 Kasım 2017 – Aksiyon, fantastik ve bilimkurgu türündeki filmin yönetmen koltuğunda Zack Snyder otururken oyuncu kadrosunda Ben Affleck, Gal Gadot, Jason Momoa, Ezra Miller, Ray Fisher, Henry Cavill, Ciaran Hinds ve J.K. Simmons yer alıyor.

Filmin Konusu;

DC öykü evrenini kapsamlı bir biçimde perdeye yansıtma projesinin en önemli ayaklarından biri olan Justice League, çizgi serideki en önemli kahramanları bir araya getiriyor. Superman'ın fedakârlıklarından ilham alan Batman'ın insanlığa olan inancı toparlanmıştır. Yeni müttefiki Wonder Woman ile insanlığın kaderi için savaşmaya hazırlardır. Ancak karşılarına çıkan yeni tehditin büyüklüğü karşısında kendilerini süper güçlü bir takım toplamak için çok kısa bir süreleri kalmış bir halde bulurlar. Ancak bu süper kahraman ekibi dünyayı kurtarmak için yeterli olacak mıdır? Batman, Superman, Wonder Woman, Flash ve Aquaman gibi DC evreninin süper "yıldızlarını" bir araya getiren filmin yönetmen koltuğunda, çizgi uyarlamalar konusunda uzman kabul edebileceğimiz Zack Snyder oturuyor.



HOUSEWIFE

24 Kasım 2017 – Korku, gerilim türündeki filmin yönetmen koltuğunda Can Evrenol otururken oyuncu kadrosunda Clémentine Poidatz, David Sakurai, Alicia Kapudağ, Ali Aksöz, Defne Halman, Zuri Şen, Elif Güllalp yer alıyor.

Filmin Konusu;

Karlı bir akşamda, Küçük Holly'nin kardeşi ve babası, cinnet geçiren annesi tarafından öldürülür. 20 yıl sonrasında bile Holly bu kabusları görmektedir. Eski bir arkadaşıyla beklenmedik bir karşılaşması ise her şeyi karıştırır. Arkadaşı Holly'yi ünlü bir medyumun lideri olduğu değişik, tarikat tarzında bir grup ile tanıştırır. Medyum Holly'ye özel bir ilgi gösterir ve onun yüzünden tüm kabusları gerçek olur.

ALL I SEE IS YOU

24 Kasım 2017 – Dram, gerilim türündeki yönetmen koltuğunda Marc Forster otururken oyuncu kadrosunda Blake Lively, Jason Clarke, Yvonne Strahovski, Ahna O'Reilly, Danny Huston, WesChatham, Miquel Fernandez ve Bonnie Zellerbach yer alıyor.

Filmin Konusu;

Gina küçük yaşta ailesiyle geçirdiği bir trafik kazasından sonra görme yetisini büyük oranda kaybetmiş olan genç bir kadındır. Ailesinin hayatını sonlandıran kazadan sağ kurtulan Gina'nın görme yetisi ile düzeltilememiştir. Ancak bu Gina'nın hayatını sekteye uğratmaz, eşi James'in çevresini ona detaylı şekilde tasvir etmesi ile Gina dünyanın kendine göre bir versiyonunu kurgulayabilmektedir. Mükemmel bir evlilik süren çiftin şansı döner ve Gina için kornea nakli şansı doğar. Görüşü düzelen Gina için dünya merak uyandıran bir yer haline gelir ve James'e olan bağımlılığı azaldıkça James'in korkuları da artmaya başlar. Gina'nın görüşü ani bir şekilde gerilemeye başladığında, genç kadın James ile olan ilişkinin rahatsız edici dinamiklerini keşfetmeye başlayacaktır...



SERGI

RETROSPEKTİF MUSTAFA TÖMEKÇE (1921-2014)

Yer ve Zaman: Galeri Eksen, Şişli / 1 Kasım – 11 Kasım 2017

Mustafa Tömekçe, sanat hayatına empresyonizmle başlamıştır. Ülkemiz sanatına birbirinden güzel ve kıymetli desen, peyzaj, natüremort tarzlarında eserlerle katkıda bulunmuştur. Zaman içinde dışavurumcu soyut anlayışta resimlerini de ekleyen sanatçı; büst, rölyef ve heykel alanında da birçok başarı elde etmiş ve adından söz ettirmiştir.



ZİHNİ ÖZİL, PARÇA VE BÜTÜN

Yer ve Zaman: Galeri Eksen, Şişli / 15 Kasım – 25 Kasım 2017

Bir bütün, kendisini oluşturan yüzlerce parçadan meydana gelir ancak bütünü oluşturan parçalar yan yana getirilirse onlar kendiliğinden o bütünü oluşturmazlar. Bu sebeple bütünü oluşturan parçaları bir araya getirip bütünleyecek bir bilgi gerekmektedir. Bu bilgi bir miktar doğada, bir miktar mantıkta saklıdır.

YAKIN BİR YER

Yer ve Zaman: Plato Sanat, Ayvansaray / 12 Ekim – 24 Aralık 2017

Suriyeli çağdaş sanatçılara ait Yakın Bir Yer Kelimat Koleksiyonu'ndan Suriye Çağdaş Resim Sanatı sergisi 12 Ekim'de İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Plato Sanat'ta açıldı. 1990'lı yılların başında kurulan Kelimat Koleksiyonu Ortadoğulu sanatçılara ait 2500'den fazla eseri kapsıyor. Koleksiyon daha çok resim sanatına odaklanmakla beraber farklı disiplinlerden sanatçılara da yer veriyor. İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Plato Sanat'ta yer alacak olan sergide trajedi, şiddet ve yıkımın yanı sıra aşkın, güzelliğin ve umudun ele alındığı resimler ile karakterize ediliyor. Bu anlamda sergi, savaşa sarsılan bu ülkedeki resim sanatının farklı birçok yüzünü ciddi olarak yorumluyor ve Suriye çağdaş resim sanatının zengin dünyasına dair bir kesit sunuyor.



PROF. GÜLVELİ KAYA'DAN, GENÇ SANATÇILARA DESTEK SERGİSİ

Yer ve Zaman: Summart Sanat Merkezi, Sarıyer / 22 Kasım – 22 Aralık 2017

Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı Prof. Gülveli Kaya'nın "Sevmek Zamanı" adlı kişisel resim sergisinden elde edilecek gelirin bir bölümü genç sanatçıların eğitimine finansal destek sağlamak amacıyla faaliyet gösteren İyilik İçin Sanat Derneği'ne aktarılacak. Eserlerinde insanın eşya ile olan ilişkisini sorgulayan Gülveli Kaya, insanın nesneye sahip olma, hükmetme ve onu yönetme gibi duygularla var olma çabası karşısında, nasıl çaresiz olduğunun ve de dramatik yalnızlığının altını çiziyor. Zaman karşısında nesnenin insana karşı nasıl galip geldiği ve insanın buna içsel direnişi, sanatçının eserlerinin temel çıkış noktasını oluşturuyor.

SERGI

“ZAMANIN AN’LARI”

Yer ve Zaman: Koleksiyon Tarabya, Sarıyer / 13 Ekim – 13 Aralık 2017

Detaylı, zarif ve incelikli tasarımlara sahip mobilyalarıyla yaşanılabilir mekânlar oluşturan Koleksiyon, Faruk Malhan’ın yeni tasarımlarıyla bağlamın tasarımı nesne ötesi, içsel, deneyimsel, kavramsal, resimsel, şiirsel, oluşumsal, süreçsel, disiplinler arası ve çağdaş boyutlara taşıyor. Türkiye’de, Amerika’da, Avrupa’da, Asya’da, Avustralya’da sayısız insana ulaşan Koleksiyon, yaşam alanını tasarım paydasında genişletiyor. Mekânı, mobilyayı, kilimi, aydınlatmayı, tabağı, bardağı, fincanı, camı, seramiği, modayı, takıyı, keçeyi, kaşmiri, ipeği kısaca paydasında tasarım olan tüm kesirleri küresel kapsamda sizlere, el sanatlarına, endüstriye, tasarımlara, tasarımcılara açıyor.



ŞÜKRÜ KARAKUŞ’UN ‘BEREKET’ ADLI KİŞİSEL SERGİSİ

Yer ve Zaman: Galeri Diani, Beyoğlu / 18 Kasım - 9 Aralık 2017

Şükrü Karakuş’un ‘Bereket’ adlı kişisel sergisi 18 Kasım - 9 Aralık 2017 tarihleri arasında Galeri Diani’ de gerçekleşiyor.

Katalan eleştirmen ‘Anna Adell’ sanatçı Şükrü Karakuş’un eserlerini; “ İlk bakışta birbiriyle ilgisi olmayan; farklı yapıları, kavramları bir araya getirip yeni bir düzenek içinde ortaya koyan, kendi kültüründen ve coğrafyasından gelen heyecanını Akdenizli olma ve mistik sufi duyusundan süzen eserler” olarak tanımlıyor.

Bir yandan geleneksel sanatlarla, tekstille, mozaiklerle, çinilerle ve minyatürle köklü bağlar kuruyor, diğer yandan patchworka, ornamente, fotoğrafa, bilgisayar tekniklerine ve pixellere açık olduğunu da sezinletiyor. Bu geniş tabanlı arayış özgün biçimlere ve renklere dönüşerek yüzeye nakşediliyor.

50 YILLIK SANAT YOLCULUĞU: EVVEL

Yer ve Zaman: İş Sanat Kibele Galerisi, Levent / 31 Ekim - 16 Aralık 2017

İş Sanat Kibele Galerisi, yeni sezonun ilk sergisinde Ressam Hanefi Yeter’i ağırlıyor. Eser çeşitliliği ve kompozisyonları ile dikkat çeken, yapıtlarının merkezine ‘insan’ı koyan sanatçının sergisinde resimlerin yanı sıra heykel ve seramikleri de yer alıyor. İnsanın sosyal ve politik gelişmeler karşısındaki sorunlarını, hüznlerini, sevinçlerini, kurduğu ilişkileri tuvaline aktaran sanatçının 50 yıllık birikimi ve üretimi, bu sergiyle gözler önüne seriliyor. 90’ın üzerinde kişisel sergi açan, çok sayıda karma sergiye katılan ve eserleri çeşitli müze ve özel koleksiyonlarda yer alan Hanefi Yeter’in “Evvel” adını verdiği retrospektif sergisi 31 Ekim - 16 Aralık 2017 tarihleri arasında İş Sanat Kibele Galerisi’nde ziyaret edilebilir.



TİYATRO

BABA SAHNE’DEN KASIM AYINDA DOPDOLU BİR PROGRAM

Baba Sahne, kasım ayında dopdolu ve renkli bir programla sanatseverleri bekliyor! Baba Sahne, kendi prodüksiyonu olan “Bir Baba Hamlet” ve “AşkÖlsün” oyunlarının yanı sıra kasım ayında yine farklı tiyatro gruplarını ve sanatçıları da ağırlayacak.



TİYATRO

YILIN PRODÜKSİYONU “BİR YAZ GECESİ RÜYASI” PERDELERİNİ AÇIYOR

Sezonun en iddialı yapımlarından ‘Bir Yaz Gecesi Rüyası’ oyunu dünyaca ünlü ödüllü yönetmen Aleksandar Popovski ile 9 Kasım’da yeniden UniQ Hall sahnesine taşınıyor. Oyunun başrollerini ödüllü oyuncular Levent Üzümcü, Neslihan Yeldan, Sezai Aydın, Beyti Engin ve Arda Aydın paylaşıyor.

Shakespeare’in rüyasını kendi bakış açısıyla ilgi çekici bir şekilde yorumlayan yönetmen, oyunu Titania, Oberon, Puck ve orman perilerinden bağımsız; aşıklar ve esnaflar olarak iki farklı çizgide ilerletiyor. Popovski sıradan olan her şeyi yıkıp oyuna eşsiz bir boyut kazandırarak tüm karakterlerin sahnede iz bırakmasını sağlıyor. Oyunun sahne ve ışık tasarımcısı Sven Jonke, dinamik dekor tasarımıyla oyunu sıradanlıktan uzaklaştırarak Theseus’un düğün şenlikleriyle başlayan rüyayı sürpriz bir şekilde sonlandırıyor. Shakespeare’in rüyası modern ve fantastik bir rejile yepyeni bir rüyaya dönüşüyor.



TOY İSTANBUL’DA DOLU DOLU BİR KASIM AYI

Dopdolu bir programla sezona başlayan TOY İstanbul, kasım ayında da birbirinden başarılı oyunlara ev sahipliği yapıyor. Kendi prodüksiyonu olan “Kaplan Sarılması”nın yanı sıra B Planı, Fiziksel Tiyatro Araştırmaları, Yan Etki, Siyah Beyaz ve Renkli, BAM gibi farklı toplulukların oyunlarını da sahnesinde ağırlamaya devam eden TOY İstanbul’da stand-up gösterileri de gerçekleşecek.



SOSYAL PROJELER

Fark ve farkındalık oluşturan işler...

Sevgili Charm & Beauty okurları, bizim amacımız sizlerin güzelliğinize güzellik katmak. Bunun için saçınız, cildiniz, kaşınız, gözünüz, kıyafetiniz nasıl güzelleşir bunları paylaşıyoruz ama en güzel tarafımızın da aslında ruhumuz olduğunu da biliyoruz. Ruhunuza güzellik katmaya da varsanız eğer, buyurun sizin için hazırladığımız sayfalarımıza.

DÜNYANIN İLK “GERİ DÖNÜŞÜMLÜ ŞAMPUAN ŞİŞESİ”

Sürdürülebilir bir dünya için büyük bir adım atarak farkındalık oluşturan Head&Shoulders’ın Haziran 2017’de TerraCycle ve SUEZ ile yaptığı işbirliği kapsamında hayata geçirdiği dünyanın ilk geri dönüşümlü şampuan şişesi, binlerce gönüllü ve STK tarafından toplanan, yüzde 25’e kadar geri kazanılmış plaj plastiğinden üretildi. Bu sayede deniz ve okyanus kenarlarındaki plastik atıklar için büyük ve önemli bir çözüm geliştiren Head & Shoulders, geri dönüşümlü şampuan şişesiyle diğer markalar için de ilham kaynağı oldu.



“PAYLAŞACAĞIMIZ BİR GELECEK VAR”

Karaca’nın UNICEF’le hayata geçirdiği “Paylaşacağımız Bir Gelecek Var” projesi, Türkiye’nin kendi alanlarının önde gelen başarılı isimlerini bir araya getirdi. Ünlü isimlerin proje için tasarladığı kahve fincanlarının satışından elde edilen gelir, UNICEF’in Türkiye’deki eğitim projelerine destek vermek amacıyla değerlendirilecek.

FEST TRAVEL, THE CODE’A ÜYE OLDU

Turizmde Çocuk İstismarını Önlemek İçin Öncü Bir Adım FEST Travel, The Code’a Üye Oldu
Çalışmalarını Sorumlu Turizm ilkelerine bağlılıkla sürdüren FEST Travel, çocukların cinsel amaçlı turizmden korunması için kurulan uluslararası sosyal sorumluluk platformu The Code’a Türkiye’den katılan ilk seyahat acentesi oldu.



5 YILDA 3 BİN KADINA MESLEK EĞİTİMİ

Son teknolojiyi kullanan çok özel dikiş makinelerinin yanı sıra geliştirdiği sosyal sorumluluk projeleriyle de daima kadınların yanında olan SINGER, şimdi yepyeni bir çalışmaya imza atıyor. SINGER, Milli Eğitim Bakanlığı iş birliği ile Türkiye genelindeki Halk Eğitim Merkezlerinde 5 yıl boyunca eğitim kursları açmak üzere harekete geçti. İmzalanan protokol, Halk Eğitimi Merkezlerinde ve Bölge SINGER Servislerinde makine kullanımı kursu, dikiş ve nakış tasarım kursu, mefruşat kursu gibi, hanımların el becerilerini geliştirerek meslek edinmelerini sağlayacak mesleki teknik kurslarının açılmasını içeriyor. Amaç ilk yılda 600, 5 yılda toplam 3.000 kadını meslek sahibi yapmak...



DOKU PROJESİ, KADINLARIN ÜRETİME KATILMASINA DESTEK VERİYOR

Doğuş Grubu, kadınların şehir hayatında ve ekonomide daha aktif yer almasını sağlamak amacıyla "Doğuştan İyi Bir Gelecek" sosyal sorumluluk çatısı altında başlattığı DOKU projesiyle pek çok kadının hayatına dokunuyor, onları üretime yönlendiriyor. Kadınların emekleriyle hazırladıkları ürünlerini geniş kitlelerle buluşturma imkânı bulduğu DOKU'ya Zingat.com da kurum içi farkındalık çalışmalarıyla destek veriyor. Şirket, atölye çalışmalarının yanı sıra özel günlerde de şirket çalışanlarına DOKU kadınlarının ürünlerini hediye ederek projeye katkı sunuyor.

KANSER TEDAVİSİ GÖREN ÇOCUKLARA ÖZEL ONKOBİS

Kanser Savaşçıları Derneği'nin zorlu tanı ve tedavi sürecinde çocukların hastanede geçirdiği süreyi daha keyifli hale getirmek ve sağlıklarına katkı sağlamak amacıyla üzerinde çalıştığı Onkobis projesi tamamlandı. Amerikan Hastanesi ve Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi uzmanları denetiminde Aslı Bisiklet'in desteğiyle tasarlanan bisikletler, tamamen kanserle mücadele eden çocukların sağlığı ve güvenliği düşünülerek hazırlandı. Hayatını kanserle mücadeleye adanmış doktorlar ve hasta yakınlarından oluşan gönüllü bisikletçiler, Global Bisiklet İnisiyatifi GBİ'nin Europe 2016 uluslararası etkinliğinde günde ortalama 100 km pedal çevirerek bir haftada Viyana'dan Berlin'e ulaştı. Gönüllüler bu organizasyon sırasında topladıkları bağışlarla ve yürüttükleri farkındalık kampanyasıyla minik savaşçılar ve Onkobis projesine büyük destek sağladı.





www.belkidesensin.org

KARTAL KAN BAĞIŞ MERKEZİ

Çalışma Saatleri : 7 Gün 08:00-23.30

ÇAPA KAN BAĞIŞ MERKEZİ

Çalışma Saatleri : 7 Gün 08:00-23.30

Bir sevdiğiniz kaybolduğunda,
bir can dostunuz yaşam mücadelesi
verirken ya da kazada, afette hayatta
kalmak dakikalara bağlıken...
AKUT gönüllüleri var.

Peki siz şimdi onlara destek olmak için
var mısınız?

**AKUT VAR
HAYAT VAR!**



AKUT yaz 2930'a gönder, 10TL destek ol ya da **akut.org.tr**'ye gir, istediğin kadar, istediğin süreyle destek ol.
AKUT, Bakanlar Kurulu'nun 15.01.1999 tarihli kararıyla, **Kamu Yararına Çalışan** dernektir.



SEARCH & RESCUE ASSOCIATION
AKUT
ARAMA KURTARMA DERNEĞİ

NOTE

bütün gözler sende



f t i /notecosmetics
www.notecosmetics.com